

Главное управление по физической культуре, спорту и туризму  
администрации города Красноярска  
(КРАССПОРТ)

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ГОРОДА КРАСНОЯРСКА  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА  
« СПУТНИК»  
(МАОУДОД «СДЮСШОР «Спутник»)

Рассмотрено  
на заседании  
методического совета  
МАОУДОД «СДЮСШОР  
«Спутник»  
от «30» мая 2013г.  
№ 3

Утверждено  
приказом генерального  
директора  
МАОУДОД  
«СДЮСШОР «Спутник»  
от «30» мая 2013г.  
№ 30/0



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА»  
для ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР)**

Возраст детей: с 7 до 20 лет  
Срок реализации программы: 14 лет  
Разработчики:  
Бородина Ирина Михайловна - инструктор – методист МАОУДОД  
СДЮСШОР «Спутник» отделений спортивной акробатики и прыжков на  
батуте  
Тищенко Светлана Александровна - старший тренер-преподаватель по  
спортивной акробатике МАОУДОД СДЮСШОР «Спутник»,  
Синельникова Ольга Михайловна- тренер-преподаватель по спортивной  
акробатике МАОУДОД СДЮСШОР «Спутник»

Красноярск, 2013г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	4
Пояснительная записка.....	6
Спортивный отбор в акробатике.....	11
Факторы .....	11
Методика определения спортивной пригодности детей 5-7 лет при комплектовании в группы начальной подготовки...	12
Отбор перспективных акробатов в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования.....	12
Методическое обеспечение программы.....	12
Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных акробатов .....	13
Сенситивные периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов.....	14
Особенности структуры учебно-тренировочного занятия	15
Условия зачисления и отчисления в группы.....	15
Специфика вида спорта при комплектовании детей в спортшколу .....	16
Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы.....	18
Учебно-тематический план .....	20
Характеристика этапов многолетней подготовки и их задачи.....	22
Группы начальной подготовки.....	26
Учебно-тренировочные группы.....	27
Группы спортивного – совершенствования.....	30
Группы высшего спортивного мастерства.....	32
Содержание программы.....	33
Теоретические сведения.....	33
Физическая подготовка .....	34
Хореографическая подготовка.....	35
Техническая подготовка.....	35
Психологическая подготовка.....	39
Воспитательная подготовка .....	40
Инструкторская и судейская практика.....	41
Педагогический контроль.....	42
Врачебный контроль и медицинское обеспечение.....	42
Восстановительные средства и мероприятия.....	43
Соревновательная деятельность.....	44

Классификационная программа по спортивной акробатике с 3 юношеского разряда по 2 взрослый разряд.....	44
Женские парные упражнения .....	46
Смешанные парные упражнения .....	51
Мужские парные упражнения .....	55
Женские групповые упражнения .....	59
Мужские групповые упражнения .....	63
Программа для 1 взрослого разряда.....	66
Программа для Кандидатов в Мастера Спорта, Мастеров спорта России.....	67
Контрольно-переводные нормативы по спортивной акробатике	
ОФП.....	69
СФП.....	72
Литература.....	76

## ВВЕДЕНИЕ

За последние годы динамика здоровья детей характеризуется неблагоприятными тенденциями. Это объясняется экономическими трудностями, ростом социальной напряженности и др. факторами.

Недостаточная двигательная активность детей в общеобразовательных школах делает дополнительные занятия в секциях, кружках, ДЮСШ, СДЮСШОР просто необходимыми. Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие и духовно- нравственное воспитание детей.

Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе неформального общения – важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

**Спортивная акробатика** – один из популярных и зрелищных видов спорта. Занятия ею способствуют наиболее успешному решению задач физического развития человека и совершенствованию его двигательных способностей. Акробатические упражнения способствуют развитию силы, ловкости, гибкости, быстроты реакций, ориентировки в пространстве, совершенствованию вестибулярного аппарата, укреплению мышц и связок суставов, особенно голеностопного, плечевого, тазобедренного. Они с успехом используются для специальной подготовки на занятиях различными видами спорта.

**Спортивная акробатика** – сложно-координационный вид спорта, который даёт нагрузку на все мышечные группы. Мастерское владение телом и хорошее развитие мускулатуры вот основа акробатических упражнений.

Элементы акробатики, такие как вращения тела, сохранение равновесия в необычных, разнообразных условиях опоры, используются во многих видах спорта. Акробатические упражнения составляют сложную и наиболее важную часть современных вольных упражнений спортивной гимнастики.

Потребность ребенка в активных движениях полностью удовлетворяются занятиями спортивной акробатикой и помогают сформировать из него физически полноценного человека.

Даже если в результате занятий спортивной акробатикой ваш ребенок не станет чемпионом, то результатом упражнений будет ни с чем несравнимое ощущение владения собственным телом.

Для ребенка рекомендуется начинать занятия как можно раньше (оптимальный возраст для начала тренировок в группе начальной подготовки составляет 5-6 лет). Если начинать занятия акробатикой позже, то достичь отличной гибкости и растяжки юному акробату будет сложнее, и его спортивная карьера начнется значительно позже сверстников. Современные требования для десятилетних спортсменов заставляют братья за освоение программы для кандидатов в мастера спорта.

Спортивная акробатика молодой вид спорта согласно Единой Всероссийской Спортивной Классификации спортивное звание «Мастер Спорта России» присваивается с 14 лет, спортивный разряд «Кандидат в Мастера Спорта» – с 10 лет, 1 спортивный разряд – с 9 лет.

Важнейшей составляющей успеха в достижении высокого спортивного результата в спортивной акробатике является подбор партнеров (верхнего и нижнего) по возрастным, антропометрическим, физическим данным, по складу характера. Разница в возрасте между партнерами не должна превышать 6 лет.

Специфика вида спорта состоит в том, что в составе пары, группы занимаются разные по возрасту спортсмены. Допустимая разница в возрасте между партнерами 6 лет. И тренеру необходимо подбирать партнеров не только согласно возрасту, а так же учитывать рост - весовые показатели, антропометрические данные. Все это очень актуально при оценивании артистизма.

Проблема вида спорта, что девочки (верхние) быстро растут, «оформляются», набирают вес, и у тренера стоит задача, как можно дольше сохранить подобранный состав, ведь меняя одну из партнерш приходится порой начинать всю работу с нуля. И нижние девочки бывает за свою спортивную карьеру меняют 2-4 верхних, на что тратится время, за которое необходимо сработаться и подобрать необходимую программу, сменить композиции.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из условий эффективной и качественной работы спортивной школы во многом зависит от реализуемых в учреждении дополнительных образовательных программ.

Дополнительное образование детей реализуется в целях всестороннего удовлетворения образовательных потребностей граждан, общества, государства (статья 26 Закона РФ «Об образовании»). Дополнительное образование детей физкультурно-спортивной направленности призвано реализовать индивидуально-личностные потенциалы детей и подростков, предоставляет возможность подрастающему поколению развивать средствами физической культуры и спорта не только физические способности, но и осуществлять планомерный процесс становления гармонично развитой личности. Среди большого многообразия средств решения этой задачи важное место занимает акробатика. Это объясняется не только доступностью и эстетической красотой, но и благотворным влиянием на развитие жизненно важных физических (быстрота, координация движений, выносливость и др.), психологических (мышление, внимание, усердие, воля к победе) качеств. Но и социальных свойств личности (коммуникабельность, дисциплинированность, чувство ответственности, умение брать ответственность на себя, умение вести других за собой или быть ведомым, ощущать себя частью целого коллектива и др.), что имеет важное значение в школьном возрасте.

Образовательная программа составлена в соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами, Законом Российской Федерации «Об образовании» от 10 июля 1992г. № 3266-1, приказом Минобрнауки Российской Федерации от 26.06.2012г. № 504 «Об утверждении типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», приложением к письму Росспорта от 12.12.2006г. №СК-02-10/3685 «Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации, приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей», Постановлением Правительства Российской Федерации от 03.12.2003г. № 27 «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.1251-03», приказ Минспорттуризма и молодежной политики РФ от 03.04.2009г. № 157 «Об утверждении содержания этапов многолетней подготовки спортсменов и правил соревнований по спортивной акробатике.

Данная программа разработана на основе типовой учебной программы «Акробатика» (М.: Советский спорт, 1991 год) авторы ЗТ РСФСР Анцупов Е.А. и Филиппова Г.С.

А также в основу программы взят обобщенный многолетний передовой

опыт работы тренеров с юными акробатами, классификационные программы и научные исследования.

Типовая государственная программа по спортивной акробатике издавалась в 1991г., она давно устарела и не соответствует современным требованиям, инновационным подходам, современным образовательным технологиям. А программы по спортивной акробатике (парно-групповой) в России вообще не существует, поэтому и сложилась потребность в разработке и принятии к действию такой программы, в помощь тренерско-преподавательскому составу.

Учебная программа предназначена для всех типов спортивных школ ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ независимо от их ведомственной принадлежности, что позволяет дать всем тренерам-преподавателям единое направление в учебно-тренировочном процессе соответствующее принципам обучения и воспитания.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки - от новичков до мастеров спорта международного класса. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства занимающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного развития личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

В программе раскрываются основные аспекты содержания учебно-тренировочной и воспитательной работы, приводятся примерные планы распределения учебного материала по группам и разделам подготовки, базовый учебный материал, система контрольно-перевордных нормативов и требования для перевода занимающихся в группы более высокой спортивной квалификации.

В программу включены следующие разделы: введение, пояснительная записка, учебно-тематический план. Содержание программы раскрыто через различные стороны подготовки: теоретическую, физическую (общую и специальную), технико-тактическую (хореографическую), психологическую. А так же в разделах: воспитательная работа, инструкторская и судейская практика, педагогический контроль, врачебный контроль и медицинское обеспечение, восстановительные средства и мероприятия, методическое обеспечение, библиографический список.

Программа имеет **социально-педагогическую направленность** и ориентирована на социальное развитие ребенка, укрепление его физического и психического здоровья, адаптацию к условиям современной жизни.

**Актуальность программы** в том, что она направлена на организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### ***Новизна и педагогическая целесообразность.***

Отличительная особенность данной программы заключается в изменении способов и позиции работы педагогов в детском коллективе, когда содержание образования это нормальное становление ровеснических отношений в детском обществе, а знания и умения являются формой и материалом, способствующим становлению образовательных и общечеловеческих возможностей подрастающего поколения.

**Цель данной программы** - сформировать первоначальное представление и углубленное обучение детей спортивной акробатике в доступной для них форме, используя современные образовательные технологии.

#### **Программа направлена на решение следующих задач:**

- сохранение и укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся и необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, координации движения, сохранение равновесия;
- создание стойкого интереса к занятиям, определение избранного вида акробатики, воспитание спортивного характера;
- формирование навыков самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- расширение двигательного опыта посредством использования и освоения физических упражнений;
- развитие творческих способностей спортсменов, духовного, нравственного совершенствования;
- всестороннее развитие физических качеств обучающихся, повышение уровня культуры движений, овладение техникой элементов, упражнений, комбинаций, приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, приобретение судейских и инструкторских навыков;
- формирование межличностных отношений в группе детей;
- формирование чувства партнерства, требующей наличия межличностного доверия в группе, способов договоренности и форм согласия действовать вместе, в результате чего появляется согласованное общее действие и общий темп выполнения работы.

Минимальный возраст зачисления в спортивную школу составляет -7 лет. Сроки реализации данной программы – 14 лет.

Обучение по данной программе включает занятия парно-групповой акробатикой наряду с освоением основ хореографии, танца, прыжков на батуте, акробатической дорожке.

Многолетняя спортивная подготовка реализуется на этапах: начальной подготовки (НП- до 2-х лет), в учебно-тренировочных группах (УТГ- до 5-ти лет), группах спортивного совершенствования (ГСС- до 3-х лет) и высшего спортивного мастерства (ВСМ- весь период).



Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера преподавателя.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах инструкторская и судейская практика.

Учебный материал изложен в методической последовательности, начиная с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства, с учетом анализа опыта работы по подготовке спортсменов.

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической и технической подготовленности занимающихся. Учебный материал программы состоит из теоретического и практических разделов.

Занятия спортивной акробатикой, как и занятия, любым видом спорта и физической культурой, должны проводиться систематически. Только такие занятия могут дать положительные результаты.

Урок - тренировка — эта общепринятая и наилучшая форма проведения занятий — должен строиться и проводиться по определенному плану, соблюдая структуру.

Основная задача тренера — воспитать здорового, сильного, ловкого, волевого, закаленного человека. Сама техника акробатики невозможна без освоения и развития в себе этих качеств.

Количество занимающихся в группе спортсменов различно. Оно зависит от этапа подготовки. Акробатические элементы приходится неоднократно повторять с каждым учеником, что занимает много времени. В чрезмерно большой группе медленнее усваиваются упражнения, и ученики теряют интерес к занятиям. Поэтому чем выше уровень спортсменов, тем меньше их количество в группе, поскольку они требуют повышенного внимания со стороны тренера.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в специализированном спортивном зале, соответствующем размерам по высоте 9-10 метров, ширине не менее 20 метров, длине не менее 40 метров, освещенности и др. показателям. Спортивный зал для занятий спортивной акробатикой должен быть оборудован специальным гимнастическим пружинным ковром размером 14x14м, гимнастическими матами, кубами, страховочной подвесной лонжей, стоялками, хореографическим станком, тренажерами, гимнастической стенкой, скамейками, батут, акробатической дорожкой.

Основными формами контроля являются: педагогический контроль и учет, медицинский контроль, ежедневный самоконтроль спортсмена, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся. С целью контроля за освоением учебного материала, полнотой реализации данной образовательной программы, в конце учебного года обучающиеся

допускаются к сдаче промежуточной и итоговой аттестации в форме проведения контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и теоретической подготовке, участия в соревнованиях, начиная с этапов начальной подготовки и показательных выступлений.

Не малую роль для реализации программы имеют педагоги тренеры-преподаватели.

Перечень работников занятых в реализации программы: тренеры-преподаватели, включая старшего, тренеры -преподаватели отвечающие за хореографию, тренеры-преподаватели по ОФП, инструкторы по физической культуре и спорту, спортсмены-инструкторы, психологи, массажисты, медицинские работники.

По окончанию освоения программы акробаты должны:

Знать:

- 1) Историю развития спортивной акробатики в городе, крае, России;
- 2) Основы гигиенических требований при занятиях спортивной акробатикой;
- 3) Технику безопасности при занятиях спортивной акробатикой.
- 4) Правила соревнований и судейства, нормы и условия выполнения спортивных званий и разрядов;

Уметь:

- 1) Составлять и проводить тренировку;
- 2) Судить школьные соревнования;
- 3) Вести дневники самоконтроля и самоанализа;
- 4) Оказывать помощь в страховке;
- 5) Заполнять оценочный лист программы (описание).

## **СПОРТИВНЫЙ ОТБОР В АКРОБАТИКЕ**

Спортивный отбор (СО) - предмет теории и методики спорта, в том числе и акробатики, направленный на изучение способностей и предпосылок к занятиям избранным видом спорта с целью достижения возможно более высоких результатов.

В системе многолетней подготовки акробатов СО носит комплексный характер.

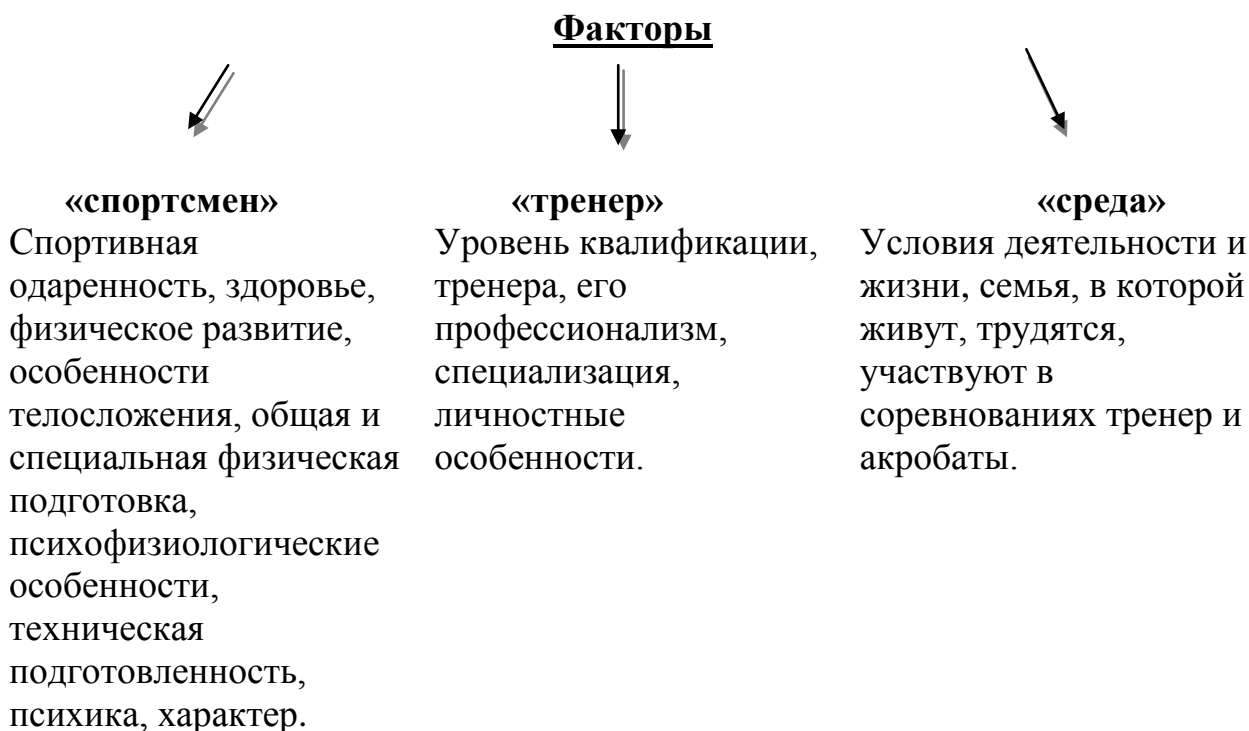
Выделяют три основных вида:

Первый - начальный отбор, который связан с определением склонности к занятиям спортивной акробатикой и зачислением в группы начальной подготовки.

Второй, с целью отбора наиболее перспективных спортсменов для проведения с ними углубленной специализированной подготовки.

Третий, осуществляемый систематически на протяжении всего периода занятий спортом – отбор акробатов в сборные команды города, края, России

для участия в соревнованиях. В связи с этим основным предметом отбора являются три взаимосвязанные группы факторов.



### **Методика определения спортивной пригодности детей 7 лет при комплектовании групп начальной подготовки**

Под спортивной пригодностью имеется в виду уровень индивидуальных способностей человека, позволяющий ему с пользой для здоровья и общего развития выполнять в процессе занятий и соревнований разрядные требования.

Степень пригодности начинается с освидетельствования ребенка врачом, который должен дать медицинское заключение о показаниях (противопоказаниях) занятиям спортивной акробатикой. Объектом внимания тренеров при определении степени пригодности становятся, прежде всего, показатели «внешних данных» и их оценка с позиций сложившихся представлений о предпочтительных для данного вида спорта роста -весовых показателях, телосложении, уровне развития физических качеств, координационных способностях, и особенно важны показатели «внешних данных» родителей ребенка и др. признаков.

### **Отбор перспективных акробатов в учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования**

Занятия в группах УТ и СС связаны с прогрессирующим увеличением сложности программы обучения и, соответственно, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы. В связи с этим возникает необходимость определения перспективности занимающихся по ряду критериев, а именно:

1. Состояние здоровья.
2. Степень соответствия внешних данных.

3. Способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность.
4. Техническая подготовленность, артистизм выполнения упражнений.
5. Специальная физическая подготовка.
6. Динамика спортивных результатов за последний год.
7. Личностные особенности (целеустремленность, волевые качества, трудолюбие, терпение, смелость, чувство коллективизма).

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебно-тренировочные занятия в отделениях спортивной акробатики строятся на основании данной программы. Учебный материал изложен в методической последовательности - с групп начальной подготовки до групп высшего спортивного мастерства с учётом многолетнего передового опыта работы по подготовке юных спортсменов и результатов научных исследований.

Учебный материал состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять спортсменам отдельные вопросы техники акробатических элементов, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Учитывая, что наиболее способные спортсмены через 3-4 года тренировки достигают уровня 1 спортивного разряда, через 4-5 лет – КМС, через 5-7 лет- МС, а через 8-10 лет – МСМК, учебный материал изложен с учетом возраста и стажа занимающихся. Приведенные данные могут варьироваться, так как зависят от состояния имеющейся тренировочной базы, наличия современного оборудования, квалификации тренерского состава, подбора спортсменов и др.

Таблица 1

### **Оптимальные возрастные границы становления спортивного мастерства юных акробатов**

Оптимальные границы	Стаж занятий	I разряд	КМС	МС	МСМК
7-10	3-4	X			
11-13	5		X		
13-14	5-6		X		
14-15	6			X	

15-16	7-8			X	
16-17	9			X	
17 и более	10				X

Прохождение учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей занимающихся. *На этапе предварительной подготовки, в группах начальной подготовки (7-8 лет)* необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. В этом возрасте функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. Рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

*На этапах начальной спортивной специализации (1-2-й год обучения в учебно-тренировочных группах) и углублённую специализацию в избранном виде (3-4-5-й год обучения в учебно-тренировочных группах) (9-13 лет).*

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении тренировочного процесса на этапе *спортивного совершенствования*, планируя тренировочные и соревновательные нагрузки, тренер-преподаватель должен понимать, что в этот период у детей 14-16 лет происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

На этапе спортивного совершенствования с группами высшего спортивного мастерства открываются более широкие возможности при подготовке спортсменов высокого класса. В этот период (17-18 лет) у

занимающихся продолжается усиленный рост мышечной массы и костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Таблица 2

**Сенситивные (чувствительные) периоды развития росто-весовых показателей и физических качеств у юных спортсменов**

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)										
	5-6	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						X	X	X	X		
Вес						X	X	X	X		
Сила							X	X		X	X
Быстрота		X	X	X					X	X	X
Скоростно-силовые качества			X	X	X	X	X	X	X		
Выносливость (аэробные возможности)		X	X						X	X	X
Скоростная выносливость									X	X	X
Анаэробные возможности			X	X	X				X	X	X
Гибкость	X	X	X	X		X	X				
Координационные способности			X	X	X	X					
Равновесие	X	X		X	X	X	X	X			

**Особенности структуры учебно - тренировочного занятия**

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику парно-групповых элементов (пирамид и бросков). Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

## УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ОТЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ

Для зачисления и перевода обучающихся в группу следующего года обучения в ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) создаются аттестационные комиссии, состоящие из председателя (директор школы, заместитель директора) и членов комиссии (инструктор - методист, старший тренер-преподаватель и тренеров-преподавателей экзаменуемых групп).

Учебные группы комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, выполнения разрядных требований, результатов промежуточной и итоговой аттестации, участия в соревнованиях.

Испытания по теоретической подготовке проводятся в учебно-тренировочных группах - 5 года обучения, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства путем тестирования на определенные вопросы.

На обучение в ДЮСШ или СДЮШОР (СДЮСШОР) могут приниматься переводом обучающиеся из других образовательных учреждений спортивной направленности.

Начало учебного года устанавливается с 1 января. Для перевода из одной учебной группы в другую, как правило, более высокой подготовленности, обучающиеся должны успешно выполнить переводные нормативы и требования по видам подготовленности. Занимающиеся, не выполнившие установленные данной программой требования, по окончании учебного года в последующую группу не переводятся и, в исключительных случаях, могут быть отчислены.

Прием на обучение в ДЮСШ или СДЮШОР (СДЮСШОР) осуществляется по заявлению кандидата на обучение или его родителей (для несовершеннолетних), ксерокопии свидетельства о рождении, либо паспорта. А также при наличии медицинской справки соответствующей формы об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта, а в течение всего периода обучения необходим медицинский контроль, который осуществляется по договору со спортивно - физкультурным диспансером.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача- педиатра и согласие родителей. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и прошедших необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года и выполнивших разрядные требования. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения

обучающимися контрольно-переводных нормативов по ОФП и разрядных требований.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие или подтвердившие спортивный разряд КМС. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

## **СПЕЦИФИКА ВИДА СПОРТА ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ ДЕТЕЙ В СПОРТШКОЛУ**

В УТГ по спортивной акробатике могут быть зачислены дети, имеющие допуск врача и соответствующий возраст, согласно учебному режиму школы. При этом, тренируясь в одном составе, например женской группе, спортсмены будут числиться в разных УТГ. И главное в этом разделении – возраст учащихся. Например: Женская группа – верхняя- 10 лет, средняя -15лет, нижняя- 16 лет, все спортсменки числятся в разных УТГ, согласно их возрасту.

Еще один из основных моментов в групповых упражнениях – это смена партнера. Например, тренируясь в женской паре верхняя выросла, выполнила разряд МС и уже стала большая для работы верхней. Она автоматически переходит вниз, т.е. становится в роли нижней. И тренер подбирает ей маленькую девочку (верхнюю) и, несмотря на то, что она уже МС, в новом составе она может тренироваться по программе КМС, или даже по юношеским разрядам, так как ее верхняя еще «новичок» и «неопытная». Таким образом, нижняя автоматически переходит в другую УТГ, теряя при этом разрядную квалификацию.

Тем более, самое важное при подборе партнеров в групповых упражнениях – это разница в возрасте между партнерами, которая должна составлять не более 6 лет. Это прописано в правилах соревнований по спортивной акробатике.

Хочется так же отметить, что смена партнеров в спортивной акробатике – это частый процесс, так как акробатика – молодой вид спорта. Уже в 18-23 летнем возрасте девочки заканчивают свою спортивную карьеру. Юноши занимаются дольше- 25-30 лет.

Занимаясь акробатикой, нужно постоянно следить за своим весом – это основное правило для занятий этим замечательным видом спорта.

В спортивной акробатике при наборе нужны как 5-7 летние дети, так и 9-13 лет. Вновь пришедшие дети зачисляются в группу по итогам контрольных нормативов. А также по решению тренерского совета. Учащиеся, которые выполнили все условия учебного режима, согласно их возрасту и разряду переводятся в другие группы.

Спортсмены групп СС и ВСМ, в случае смены состава, вида дисциплины, а также изменившие программу с КМС и МС на юношеские разряды, по решению педагогического совета могут продолжать обучение 2 года в этой же группе, при условии за установленный срок подтянуться до



программы 1, КМС. И, наоборот, учащиеся, выполнившие более высокий разряд, могут быть зачислены в старшую группу.

Учащиеся, выполнившие более высокий разряд, могут быть зачислены в группу старшего возраста при допуске врача.

Разрядные требования выполняются на специальных соревнованиях (первенстве ДЮСШ, СДЮШОР (СДЮСШОР) или ее отделений, на официальных классификационных соревнованиях). Результаты соревнований фиксируются в классификационной книжке и личной карточке спортсмена лицом, ответственным за проведение соревнований, и являются основанием для учета спортивных результатов при комплектовании групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учащиеся, не выполнившие те или иные требования, на следующий год обучения не переводятся, но по решению педагогического совета школы могут продолжать обучение на том же этапе подготовки, но не более одного года (кроме учащихся групп высшего спортивного мастерства).

Учащиеся, не выполняющие требования учебно-тренировочного режима или индивидуального плана (для групп СС, ВСМ), за грубое поведение и пропуски занятий по неуважительным причинам, не прошедшие медицинский осмотр в течение учебного года могут быть переведены в группу резерва или отчислены из спортивной школы, приказом директора по школе.

### **НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП И РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ**

Учебный план для ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе, спортивный разряд, количество учащихся в одной группе, количество учебных часов в неделю. Данные показатели для каждого этапа и групп подготовки отражены в режиме учебно-тренировочной работы в таблице 3.

Таблица 3

Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы, в ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР)  
по спортивной акробатике

Наименование этапа обучения	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол-во учащихся в группе	Максимальное кол- во учебных часов в неделю	Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года
		Верхний - нижний Макс.разница между партнерами 6 лет				
НП	1	7	10	15	6	выполнение КПН по ОФП и СФП
	2	8	10	15	9	выполнение КПН по ОФП и СФП
УТГ	1	9	5	10	12	выполнение КПН по ОФП и СФП на всех этапах обучения 3юн.- 2юн.
	2	10	5	10	14	2юн.-1юн.
	3	11	2	8	16	1юн.-3взр.
	4	12	2	8	18	3взр.-2взр.
	5	13	1	6	20	2взр.,1взр., КМС
СС	1	14	1	5	24	КМС
	2	15	1	5	28	КМС
	3	16	1	4	28	МС
ВСМ	Весь период	17	1	4	32	МС-МСМК

### ***Примечания.***

1. Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида, периода и задач подготовки.
2. Общегодовой объём учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.
3. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разность в уровнях их спортивного мастерства не превышает двух разрядов, а их количественный состав на этапах высшего спортивного мастерства, спортивного совершенствования, учебно-тренировочном этапе, человек с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
4. По всем видам спорта для проведения занятий в учебно-тренировочных группах, группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя рекомендуется при необходимости привлекать дополнительно тренеров-преподавателей и других специалистов в пределах количества часов образовательной программы.

## **УЧЕБНО- ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Учебно-тренировочный процесс в спортивных школах планируется в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий и в соответствии с учебным планом. Учебный план рассчитан на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель активного отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь) и индивидуальной работы.

Структура учебного плана таб.4 для ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР) разработана в соответствии с основными положениями дополнительной образовательной программы: этапы подготовки (обучения), года обучения, разделы тренировки, объёмы недельной нагрузки и общей нагрузки на учебный год для учебной группы.

Продолжительность одного занятия **в группах начальной подготовки** не должна превышать двух академических часов, **в учебно-тренировочных группах** – трех академических часов при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю, - четырех академических часов, а при двухразовых занятиях в день - трех академических часов. Продолжительность одного академического часа - 45 минут.

Таблица 4

## Примерный учебно- тематический план для отделений спортивной акробатики ДЮСШ и СДЮШОР (СДЮСШОР)

Группа	Теоретическая подготовка	ОФП	СФП	хореография (СДП)	Избранный вид	Тактическая и психологическая подготовка	Инструкторская и судейская практика	Контрольные нормативы	Соревнования	Восстановительные мероприятия	кол-во часов за год
1	2	3	4	5	6	7	8	8	9	10	9
НП-1		137	61	42	52			13	7		312
НП-2		150	108	92	98			13	7		468
УТГ-1	6	160	125	120	175	10		18	10		624
УТГ-2	8	170	130	123	257	10		18	12		728
УТГ-3	8	147	139	130	294	12	14	22	14	52	832
УТГ-4	11	139	139	130	387	20	16	26	16	52	936
УТГ-5	14	139	145	140	472	20	16	26	16	52	1040
ССМ-1	17	100	165	168	661	27	16	24	18	52	1248
ССМ-2	22	100	172	176	845	29	18	24	18	52	1456
ССМ-3	22	100	172	176	845	29	18	24	18	52	1456
ВСМ	28	94	178	205	1027	32	16	18	14	52	1664

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПОВ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ И ИХ ЗАДАЧИ**

Современная концепция многолетней подготовки акробата высокой квалификации предполагает длительность тренировочного процесса 10-15 лет от новичка до мастера спорта и мастера спорта международного класса. В последние десятилетия наблюдается постоянное снижение возраста достижения высокого спортивного мастерства. Молодежные составы сборных команд стали достигать уровня международного класса в 11-16 лет – программа AGE (1 спортивный разряд). По программе мастеров спорта могут выступать начиная с 12 лет, а присваивается данное спортивное звание по достижению возраста 14 лет.

С распространением передовых методов подготовки спортсменов, особенно в видах спорта, связанных с искусством выполняемых движений, может наблюдаться некоторое смещение возрастных границ периодов тренировки. При этом, если наиболее талантливые спортсмены опровергают устоявшиеся каноны, то основная группа мастеров спорта сохраняет общие тенденции и закономерности многолетней подготовки акробатов.

Основными принципами многолетней подготовки, наиболее полно отражающими специфику данного вида спорта, являются принципы этапности, индивидуализации и системности. Следование данным принципам обеспечивает преемственность целей и задач, методов и средств подготовки, содержания учебных, классификационных и соревновательных программ, развития функций и систем организма, положительный перенос двигательных навыков.

**Многолетний процесс подготовки спортсменов охватывает 6 этапов:**

- 1) предварительной подготовки (группы начальной подготовки 1и 2 года обучения);
- 2) начальной спортивной специализации (учебно-тренировочные группы 1-2 года обучения);
- 3) углубленной тренировки в избранном виде (учебно-тренировочные группы 3,4 и 5 года обучения);
- 4) спортивного совершенствования (1,2 и 3 года обучения);
- 5) высшего спортивного мастерства (весь период),

### **Основные задачи и направленность этапов многолетней подготовки акробата**

- этап **ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** (группы начальной подготовки 1- 2-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- укрепление здоровья и физическое развитие учащихся, развитие необходимых спортсмену двигательных навыков: ловкости, гибкости, силы, умения координировать движения, сохранять равновесие,

- знакомство с основами гимнастической школы движений, создание стойкого интереса к занятиям спортивной акробатикой, воспитание спортивного характера, подготовка и выполнение нормативных требований по ОФП соответствующей возрастной группы;

- **этап НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ** (учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- укрепление здоровья и дальнейшее всестороннее развитие физических качеств занимающихся,

- повышение уровня культуры движений, овладение техникой акробатических элементов, упражнений, специфических терминов, комбинаций, приобретение разносторонней физической подготовленности и соревновательного опыта, определение вида спортивной акробатики, выполнение нормативных требований по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы, выполнение массового спортивного разряда на соревнованиях школьного, городского уровня;

- **этап УГЛУБЛЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ В ИЗБРАННО ВИДЕ СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКИ** (учебно-тренировочные группы 3-5-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- всестороннее развитие, совершенствование общих и специальных физических и волевых качеств. Совершенствование техники выполнения упражнений в избранном виде, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок.

- приобретение соревновательного опыта и судейских навыков, выполнение нормативов переводных испытаний по ОФП и СФП соответствующей возрастной группы.

- выполнение и подтверждение I спортивного разряда и кандидатов в мастера спорта России (в конце этапа) классификационной программы на соревнованиях городского, краевого, федерального и Всероссийского уровня;

- **этап СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ** (группы спортивного совершенствования 1—3-го годов обучения)

*Решаются следующие основные задачи:*

- поддержание высокого уровня общих и специальных физических качеств, достижение технико-тактического совершенства, освоение повышенных тренировочных нагрузок, накопление соревновательного опыта, приобретение инструкторских навыков, получение звания «Юный судья», подтверждение программы кандидата в мастера спорта и выполнение классификационной программы мастеров спорта России на соревнованиях краевого, федерального, Всероссийского и международного уровня;

- **этап ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** (весь период)

*Решаются следующие основные задачи:*

- дальнейшее совершенствование спортивного мастерства, достижение высоких спортивных результатов на Федеральных, Российских и международных соревнованиях, совершенствование инструкторских и

судейских навыков, подтверждение норматива мастера спорта России, выполнение норматива мастера спорта России международного класса.

**Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.**

Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки. Продолжительность периодов зависит от состояния (оперативного, текущего и этапного) занимающихся и календаря соревнований.

В группах начальной подготовки и 1-2-го годов обучения в учебно-тренировочном этапе учебный процесс строится без деления на периоды. В этих группах учебный процесс должен быть насыщен большим количеством внутренних соревнований по контрольным нормативам различных разделов ОФП и СФП, особенно в период проведения спортивно-оздоровительных лагерей.

В учебно-тренировочных группах 3-5-го годов обучения учебный процесс целесообразно разделить на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учебный процесс может состоять, например, из 5 периодов: 2 подготовительных, 2 соревновательных и переходного. Переходный период совпадает, как правило, с летним сезоном.

**Основные задачи подготовительного периода:** всесторонняя физическая подготовка, разучивание и становление техники отдельных элементов и «связок», упражнений, изучение программы соответствующего разряда, специальная техническая, хореографическая и прыжковая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка, становление спортивной формы акробата. Составление композиций, воспитание спортивного трудолюбия, целеустремленности и настойчивости. Длительность периода может составлять от двух до пяти месяцев, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся.

**Основные задачи соревновательного периода:** стабилизация и совершенствование техники элементов, исполнительского мастерства целостных соревновательных программ (композиций), достижение высокого уровня спортивной формы, психологическая подготовка и успешное выступление на главных соревнованиях года. Общая продолжительность этапа составляет примерно 5-7 месяцев.

**Основные задачи переходного периода:** постепенное снижение тренировочной нагрузки, переключение на активный отдых с применением средств оздоровления и общей физической подготовки. Спортсмены переключаются на другие виды спорта: легкую атлетику, плавание, прыжки в воду, спортивные и подвижные игры, поддержание достигнутого уровня ОФП и СФП и технической подготовленности. Учебно-тренировочный процесс может проводиться в спортивно-оздоровительном (загородном или городском) лагере, где организуются туристские походы, создаются все

необходимые условия для проведения восстановительных мероприятий со спортсменами. А также в конце переходного периода проведение учебно – тренировочных сборов, для перехода в подготовительный период. Общая продолжительность этапа составляет примерно 1-2 месяца.

Таблица 5

**Ориентировочные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле**

Количество соревнований, стартов	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный		Спортивного совершенствования
	1-2-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
1. Первенство ДЮСШ, СДЮСШОР	3	3	3	
2. Первенство города	1	2	2	2
3. Первенство региона, области, края		1	2	2
4. Первенства России			3	3
5. Всероссийские соревнования			3	3
6. Чемпионаты, региона, области, края			2	3
7. Кубок России, чемпионат России			2	2



## ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

### Начальная подготовка 1 года обучения (7 лет)

Режим занятий: 2ч по 3 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Изучение задатков и способностей детей для занятий спортивной акробатикой;
2. Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям данного вида спорта;
3. Всесторонняя физическая подготовка. Развивать гибкость, координацию движений, ловкость. Специальная физическая подготовка;
4. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Всего часов	312
ОФП	137
СФП	61
Хореография	42
Акробатические упражнения	52
Контрольные нормативы	13
Соревнования	7

### Начальная подготовка 2 года обучения (8 лет)

Режим занятий: 3ч по 3 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Укрепление здоровья;
2. Развитие физических качеств: быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости;
3. Воспитание волевых качеств;
4. Создание стойкого интереса к занятиям данного вида спорта.
4. Овладение основами техники выполнения базовых акробатических элементов;
5. Познание основ хореографии;
6. Участие в школьных соревнованиях (Первенство школы).

Всего часов	468
ОФП	150
СФП	108
Хореография	92
Акробатические упражнения	98
Контрольные нормативы	13
Соревнования	7

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапе начальной подготовки:

- сохранение стабильности состава занимающихся;
- расширение двигательных возможностей;
- динамика роста индивидуальных показателей физического развития и подготовленности занимающихся;

- уровень освоения основ техники занимающимися в избранном виде акробатики.

### **Учебно-тренировочные группы – 1 года обучения (9 лет)**

Режим занятий: 3ч по 4 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Дальнейшее всестороннее развитие физических качеств;
2. Повышение уровня культуры движений;
3. Освоение разрядных нормативов по спортивной акробатике 3, 2 юношеского разрядов классификационной программы;
4. Изучение задатков и способностей детей и определение для них дисциплины спортивной акробатики;
4. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края) соревнованиях.

Всего часов	624
Теория	6
ОФП	160
СФП	125
Хореография	120
Акробатические упражнения	175
Тактическая и психологическая подготовка	10
Контрольные нормативы	18
Соревнования	10

### **Учебно-тренировочные группы – 2 года обучения (10 лет)**

Режим занятий: 3ч по 4 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Развитие координационных способностей;
2. Овладение техникой выполнения акробатических упражнений, поддержек, пирамид, ловлей, соскоков;
3. Приобретение соревновательного опыта;
4. Выполнение норматива 2, 1 юношеского разрядов классификационной программы;
5. Совершенствование хореографической подготовки, артистизма;
6. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа) соревнованиях.

Всего часов	728
Теория	8
ОФП	170
СФП	130
Хореография	123
Акробатические упражнения	257
Тактическая и психологическая подготовка	10
Контрольные нормативы	18

Соревнования	12
--------------	----

**Учебно-тренировочные группы – 3 года обучения( 11 лет)**

Режим занятий: 3ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Повышение уровня функциональной подготовленности;
2. Углубленная тренировка в избранной дисциплине;
3. Получение инструкторских и судейских навыков;
4. Выполнение норматива 1 юношеского и 3 взрослого разрядов классификационной программы;
5. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа).

Всего часов	832
Теория	8
ОФП	147
СФП	139
Хореография	130
Акробатические упражнения	294
Тактическая и психологическая подготовка	12
Инструкторская и судейская практика	14
Контрольные нормативы	22
Соревнования	14
Восстановительные мероприятия	52

**Учебно-тренировочные группы – 4 года обучения( 12 лет)**

Режим занятий: 3ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование техники избранного вида акробатики, соревновательной программы;
2. Изучение новых элементов;
3. Достижение запланированных результатов, выполнение нормативов 3 и 2 спортивного разрядов;
4. Формирование навыков самосовершенствования, самопознания, самостраховки;
5. Воспитание у детей умения взаимодействовать в микроколлективе;
6. Совершенствование волевых качеств;
7. Участие в школьных (Первенство школы), городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях .

Всего часов	936
Теория	11

ОФП	139
СФП	139
Хореография	130
Акробатические упражнения	387
Тактическая и психологическая подготовка	20
Инструкторская и судейская практика	16
Контрольные нормативы	26
Соревнования	16
Восстановительные мероприятия	52

**Учебно-тренировочные группы – 5 года обучения (13 лет)**

Режим занятий: 3ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование соревновательных программ;
2. Изучение новых элементов и соединений;
3. Участие в соревнованиях;
4. Освоение допустимых тренировочных нагрузок;
5. Выполнение норматива 2, 1 спортивного разрядов, КМС классификационной программы;
6. Привлекать детей к самостоятельному проведению занятий, в том числе с младшими воспитанниками;
7. Участие в городских (Первенство города), краевых (первенство и кубок края), федеральных (первенство Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства мира, Европы).

Всего часов	1040
Теория	14
ОФП	139
СФП	145
Хореография	140
Акробатические упражнения	472
Тактическая и психологическая подготовка	20
Инструкторская и судейская практика	16
Контрольные нормативы	26
Соревнования	16
Восстановительные мероприятия	52

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на учебно-тренировочных этапах:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

- уровень освоения занимающимися объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- выполнение нормативов спортивной классификации занимающимися для зачисления на этап спортивного совершенствования.

**Группы спортивного совершенствования – 1 года обучения (14 лет)**

Режим занятий: 4ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Развитие специальных физических качеств;
2. Корректировка плана дальнейшей подготовки;
3. Изучение новых элементов и соединений;
4. Совершенствование соревновательной программы и специальных физических качеств;
5. Выполнение норматива КМС классификационной программы;
6. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат Сибирского, Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы).

Всего часов	1248
Теория	17
ОФП	100
СФП	165
Хореография	168
Акробатические упражнения	661
Тактическая и психологическая подготовка	27
Инструкторская и судейская практика	16
Контрольные нормативы	24
Соревнования	18
Восстановительные мероприятия	52

**Группы спортивного совершенствования – 2 года обучения (15 лет)**

Режим занятий: 4-5ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование программ;
2. Корректировка соревновательных программ;
3. Достижение запланированных результатов;
4. Достижение тактико-технического совершенства;
5. Выполнение норматива КМС классификационной программы;
6. Получение звания «Юный судья»;
7. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и

чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европы).

Всего часов	1456
Теория	22
ОФП	100
СФП	172
Хореография	176
Акробатические упражнения	845
Тактическая и психологическая подготовка	29
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	24
Соревнования	18
Восстановительные мероприятия	52

**Группы спортивного совершенствования – 3 года обучения (16 лет)**

Режим занятий: 4-5ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование соревновательных программ, опыта и психической подготовленности;
2. Изучение новых элементов и соединений;
3. Достижение запланированных результатов;
4. Получение звания «Юный судья»;
5. Выполнение норматива КМС, МС классификационной программы;
6. Участие в городских (Первенство и чемпионат города), краевых (первенство, чемпионат и кубок края), федеральных (первенство и чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, первенства и чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, первенства и чемпионаты мира, Европ).

Всего часов	1456
Теория	22
ОФП	100
СФП	172
Хореография	176
Акробатические упражнения	845
Тактическая и психологическая подготовка	29
Инструкторская и судейская практика	18
Контрольные нормативы	24
Соревнования	18
Восстановительные мероприятия	52

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапе спортивного совершенствования:

- уровень общей и специальной физической подготовленности, технико-тактического мастерства и функционального состояния организма занимающихся;
- динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- выполнение нормативов спортивной классификации для зачисления на этап высшего спортивного мастерства;
- зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва.

**Группы высшего спортивного мастерства – весь период ( 17 лет и ст.)**

Режим занятий: 5ч по 6 раза в неделю.

Основные задачи этапа:

1. Совершенствование соревновательных программ;
2. Достижение запланированных результатов;
3. Совершенствование инструкторских и судейских навыков;
4. Выполнение норматива МС классификационной программы;
5. Участие в городских (чемпионат города), краевых (чемпионат и кубок края), федеральных (чемпионат Сибирского Федерального округа), всероссийских (всероссийские турниры, чемпионаты России) и международных соревнованиях (международные турниры, чемпионаты мира, Европы).

Всего часов	1664
Теория	28
ОФП	94
СФП	178
Хореография	205
Акробатические упражнения	1027
Тактическая и психологическая подготовка	32
Инструкторская и судейская практика	16
Контрольные нормативы	18
Соревнования	14
Восстановительные мероприятия	52

Критерии оценки деятельности тренера-преподавателя на этапе высшего спортивного мастерства:

- включение в состав сборной команды края, России;
- положительная динамика результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях;
- выполнение норматива Мастера спорта России и достижение результатов уровня сборных команд России.

Из года в год повышается удельный вес объема учебно-тренировочных нагрузок на техническую и хореографическую подготовку. Постепенно

увеличивается, стабилизируется, а затем уменьшается объём учебно-тренировочных нагрузок, направляемых на ОФП.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ**

Спортивная акробатика – технически сложный вид спорта, успехи которого во многом зависят не только от двигательной способности, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки.

Основными задачами теоретической подготовки в спортивной акробатике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, принципов питания в спорте.

Для акробатов важны также навыки составления композиций (программы) упражнений, их оценки, правил судейства.

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом для сообщения теоретических сведений может выделяться отдельное занятие или отводиться по 5-7 мин для сообщения на каждой тренировке.

К основным средствам и формам теоретической подготовки относятся: специальные теоретические занятия, просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации. Чтение, самостоятельная работа над книгой, документами и современными научными технологиями – радио, телевидения, интернета.

#### **Примерные темы теоретических занятий по спортивной акробатике**

1. Физическая культура и спорт в России;
2. Краткий обзор развития спортивной акробатики в России, крае, городе;
3. Краткие сведения о строении и развитии организма человека;
4. Спортивная акробатика как средство формирования здорового образа жизни;
5. Гигиена, режим и питание спортсмена;
6. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма;
7. Физиологические основы тренировки;
8. Основы обучения и тренировки в спортивной акробатике;
9. Физическая подготовка акробатов;
10. Техническая подготовка акробатов;
11. Психологическая подготовка акробатов;
12. Планирование спортивной тренировки;
13. Правила, организация и проведение соревнований;



14. Терминология;
15. Оборудование и инвентарь для занятий;
16. Спортивная акробатика и воспитание личности.

## ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ)

*Общая физическая подготовка (ОФП)*- комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся спортивной акробатикой.

С помощью средств *общей физической подготовки* спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами.

*Специальная физическая подготовка (СФП)*- процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение акробатических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Упражнения из раздела ОФП и СФП проводятся, как правило, в конце учебно-тренировочного занятия. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых двигательных качеств (координации движений, ориентации в пространстве, гибкости, быстроты и пр.). При этом учитываются индивидуальные особенности спортсмена.

Занятия по ОФП и СФП проводятся во всех группах, начиная от новичка до мастера спорта высокого класса. В них широко применяются элементы гимнастики, легкой атлетики, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие акробата.

Надо иметь в виду, что на различных этапах многолетней подготовки соотношение средств ОФП и СФП изменяется. На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП, а с этапа углубленной тренировки в избранной дисциплине удельный вес объема СФП по отношению к ОФП постепенно увеличивается.

Испытания по ОФП и СФП могут проводиться в форме соревнований. По теоретической подготовке в форме экзамена, в сроки, устанавливаемые учебной частью школы.

**Соотношение средств общей и специальной физической подготовки, %**

Средства	Этапы подготовки			
	Начальной подготовки	Тренировочный		Спортивного совершенствования
	1-2-й год	1-2-й год	3-5-й год	1-3-й год
ОФП	55	45	40	40
СФП	45	55	60	60

**ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной акробатике являются: движения классического танца, джазовый танец, современный танец, народные танцы так же партнерная хореография.

**ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА****Базовые акробатические элементы**

В массовой акробатике и начальном этапе занятий используются так называемые базовые акробатические элементы, подразделяемые на три основные группы: одиночные (индивидуальные), парные и групповые.

В группу одиночных упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

**К подгруппе статических упражнений относятся:**

— *мосты и шпагаты* — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра масс тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах;

— *стойки* — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося;

— *равновесия* — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость;

— *упоры* - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом). Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся:

— *перекаты и кувырки* — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

— *полуперевороты* — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет);

— *перевороты* - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

— *сальто* — базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

Вторая группа элементов — **парные упражнения** — предполагают взаимодействия двух акробатов. Парные упражнения могут быть женскими,

мужскими и смешанными (девочка, мальчик). По содержанию и характеру это — балансирования и вольтижные (темп, броски) упражнения. Среди упражнений в балансировании различаются:

— *входы и наскоки* — важные, хотя и вспомогательные, движения, позволяющие верхнему партнеру принять исходное положение на какой-либо части тела нижнего для начала основного упражнения; в зависимости от способа принятия исходного положения и фиксируемой позы действия обоих партнеров в разные моменты приобретают главенствующую роль или выполняют сопутствующую функцию, но всегда в четкой согласованности друг с другом. Сами же входы и наскоки осуществляются силой, прыжком, броском — с разных направлений (спереди, сбоку, сзади) и с разной ориентированностью конечных положений нижнего и верхнего — совпадающей и не совпадающей;

— *поддержки* — выполняются верхним при опоре на нижнего (на руках, на ногах, на спине, на груди) — с устойчивой фиксацией позы. Сложность поддержек зависит от построенной фигуры, определяющей взаимное расположение звеньев тела и проекцию центра масс по отношению к площади опоры (а в связи с этим и величину усилий нижнего партнера), способом поддержки (захват звена, ширина, удобство, устойчивость опоры верхнего и нижнего — в отдельности и во взаимосвязи), а также высотой расположения верхнего по отношению к нижнему;

— *упоры, стойки, равновесия* — общие характеристики которых даны при описании первой группы упражнений, кроме того, имеют сходство с поддержками; но они, как правило, более сложны и более разнообразны как по форме фиксируемых поз, так и по способам прихода в требуемую позу и фиксации ее. Они выполняются толчком, силой, махом, с поворотом; с опорой на руках или одной руке, на ноге, плече, голове; с разным положением нижнего: стоя на колене, в основной стойке, в выпаде, лежа на груди или спине, в приседе и т. п.;

— *взаимные перемещения партнеров* - необходимы для смены элементов в композиции. Они могут быть последовательными или одновременными; при смене позы верхнего нижний может свою позу не менять или действия их могут быть противоположны; темп взаимных перемещений может совпадать или специально варьироваться «независимо»; характер работы также бывает весьма разнообразным: преодолевающий силовой или рывковый, уступающий и статический — причем в самых разных сочетаниях. Естественно, для выполнения перемещений и взаимных их сочетаний партнеры должны иметь высокий уровень физической подготовленности и координационных способностей, реализованных в специальной технике выполнения.

*Вольтижные упражнения* представляют собой действия, связанные с бросками и ловлей партнера. Требования к физической и двигательной подготовленности занимающихся здесь наиболее высокие по сравнению с

другими видами упражнений. Возрастают значительно и требования к согласованности действий при отталкиваниях, балансировке в позах, фиксируемых после полетов; от каждого из партнеров требуется безукоризненное владение своими действиями и чуткое реагирование на действия партнера; при этом если верхний обеспечивает безопасность четкостью своих действий, то нижний, кроме этого, еще и страхует верхнего и, в определенной мере, себя во время ловли партнера, обладающего немалым количеством движения.

Основными видами вольтижных упражнений являются подкидные прыжки и соскоки, входы прыжком и броском, смены поддержек с фазой полета без вращений и с вращениями, повороты и обороты, полуперевороты и сальто. Все они выполняются с применением разных способов отталкиваний (и нижним и верхним), приходов в требуемую позу, согласованную между партнерами; с разной степенью физической трудности, технической сложности и психической напряженности.

Третья группа базовых упражнений — **упражнения групповые**. Они выполняются женскими тройками, мужскими четверками и включают элементы балансового и вольтижного характера.

Групповые упражнения, как правило, состоят из различного рода акробатических стоек и поддержек, смена которых путем перемещения участников, а также «входов» и «сходов» — создает впечатление динамичности действия, позволяет строить фигуры различной сложности и выразительности.

С точки зрения необходимости внедрения таких упражнений в широкие массы занимающихся весьма важными оказываются следующие особенности:

- 1) возможность участия различных по подготовленности, возрасту и полу акробатов с соответствующим разделением двигательных ролей;
- 2) построение пирамиды как управляемый процесс, облегчающийся оговоренными сигналами и командами руководителя, а также музыкальным сопровождением;
- 3) широкий диапазон трудности и сложности пирамид, определяющий возможность различного по количеству участия в них занимающихся и доступность их детям дошкольного и школьного возрастов, молодежи и квалифицированным спортсменам;
- 4) отсутствие необходимости в специальном оборудовании и возможность построения на естественных травяных лужайках и площадках;
- 5) достаточно высокая эффективность как средства общефизической подготовки и формирования должной мотивации к регулярным занятиям;
- 6) возможность художественного оформления, выразительности и зрелищности как средства воспитания эстетических вкусов и творчества.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия спортом, в том числе спортивной акробатикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект трудно достижимый другими способами.

Спортивная акробатика – технико- эстетический вид спорта, специфика которой заключается в управлении движениями собственного тела. Как и другие, сродные виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсменов и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических функций и качеств, которые необходимы для успешного и эффективного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психических способностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка и группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха при выполнении упражнений, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В учебно-тренировочных группах решают задачи воспитания, трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенная тренировка.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами необходимо привлекать специалистов- психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинакова, побеждает тот, у кого «крепче» нервы, сильнее воля.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной

подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на всё это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий, на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьёзное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к допингу, неспортивному поведению, взаимоотношению акробатов, тренеров, судей и зрителей. Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсмена не только на достижение победы, но и на максимальное проявление морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы со спортсменами.

Наблюдая за особенностями поведения во время соревнований, тренер может сделать вывод о сформированности у спортсмена необходимых психологических качеств и свойств личности.

Воспитательную работу в ДЮСШ и СДЮСШОР проводят по единому плану и во взаимосвязи с воспитательными воздействиями в общеобразовательной школе и семье. На основе общего плана воспитательной работы спортивной школы каждый тренер-преподаватель составляет свой план.

В работе со спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета другого тренера, должен любить детей и свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше, чем сегодня.

Тренер-преподаватель спортивной школы должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

## ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач ДЮСШ, СДЮСШОР является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации спортивных праздников и соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач начинается с УТГ и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки. Однако элементарные практические знания и навыки, такие как правила поведения в зале, способы переноски оборудования и подготовки инвентаря к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Занимающиеся в процессе занятий должны овладеть педагогическими и судейскими навыками. Знакомятся с акробатической терминологией, владением командным голосом, осваивают приемы ведения подготовительной части занятия, приемы страховки, само страховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и композиций, замечать ошибки и исправлять их. Должны уметь проводить занятия, правильно держаться перед строем товарищей, показывать и объяснять отдельные упражнения. Акробаты - перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.



Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается в группах СС. Акробаты должны уже хорошо знать правила соревнований, знать классификации ошибок и сбавки за их выполнение, специальные требования, иметь опыт судейства и др.

Итоговым результатом инструкторско - судейской практики для этапа СС является выполнение требований для получения звания «Юный судья» Хорошо поставленная тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Кроме того, акробаты с юного возраста должны знать правила записи упражнений в описательный лист и коэффициенты трудности основных элементов своего разряда.

Учащиеся должны хорошо знать правила соревнований по спортивной акробатике. На определённом этапе уметь организовать и провести соревнования.

Учащиеся должны быть ознакомлены с правилами оценки выполняемых на соревнованиях упражнений и порядком выведения окончательной оценки при судействе; знать обязанности членов судейской коллегии, права и обязанности участников соревнований.

## ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Занятия спортивной акробатикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной акробатикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический (тренерский) контроль является действенным видом контроля за успеваемостью спортсмена, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется постоянно в различных его формах.

Формы педагогического контроля: дневник (журнал) тренера, акробата, индивидуальные планы подготовки, анкета спортсмена, список группы с отметкой посещаемости, расписание занятий, учебный план.

## ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками.

Задачи медицинского обеспечения:

- 1) Медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- 2) Врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

- 3) Врачебно-педагогические наблюдения (совместно с тренером) за тренированностью спортсмена;
- 4) Поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки к соревнованиям;
- 5) Разработка комплекса восстановительных мероприятий;
- 6) Участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- 7) Участие в первичном отборе новичков для занятий спортивной акробатикой.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля.

Они подразделяются на: п е р в и ч н ы е проводятся при отборе; п о в т о р н ы е носят углубленный диспансерный характер (УМО) необходим на этапе СС. Другая форма повторных обследований, т е к у щ и е (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

Д о п о л н и т е л ь н ы е обследования необходимы перед соревнованиями, после заболеваний, травм.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В которых отражены оценки физического развития, состояния здоровья, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, профилактические занятия, направления к врачам-специалистам.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки.

## ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих акробату вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

К числу педагогических методов и средств восстановления, используемых тренером в структуре круглогодичной подготовки, относятся:

- 1) Рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся;
- 2) Планирование занятий с чередованием видов упражнений, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- 3) Применение упражнений на расслабление, восстановления дыхания, приемы аутогенной тренировки, использование игрового метода;
- 4) Планировать разгрузочные дни и дни отдыха.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов, рациональное питание.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых акробатам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, бассейн, активный отдых.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

## **СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Соревнования в спортивной акробатике проводятся по 5 дисциплинам:

- Женские парные упражнения
- Мужские парные упражнения
- Смешанные парные упражнения
- Женские группы, тройки
- Мужские группы

Упражнения, выполняемые в спортивной акробатике, делятся на 3 вида:

- упражнения балансового характера (статика);
- упражнения вольтижного характера (броски);
- комбинированные упражнения (сочетание баланса и вольтижа).

Каждый вид акробатики представлен упражнениями для 2 и 1 юношеских разрядов, 3, 2, 1 разрядов взрослых и КМС, МС.

Спортсмены, выступающие по 2,1 юношеским, 3, 2 и 1 взрослым разрядам, выполняют два обязательных упражнения из классификационной программы.

## **КЛАССИФИКАЦИОННАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ АКРОБАТИКЕ с 3юн. по 2 взр.разряды**

Комплекс по СФП для 3 юношеского разряда / мальчики и девочки / выполняется без музыкального сопровождения индивидуально каждым спортсменом в любой последовательности:

1. Складка ноги врозь
2. Мост
3. Кувырок вперед
4. Стойка на лопатках
5. Равновесие «Ласточка»
6. Кувырок назад

Комплекс по ОФП для 3 юношеского разряда:

1. Сгибание рук в упоре лежа Девочки: 6 раз, Мальчики: 8 раз
2. Прыжок в длину с места: Девочки: 110 см., Мальчики: 130 см.

3. Угол в вися на гимнастической стенке: Девочки: 8 сек. , Мальчики: 10 сек.  
 4. Приседания на правой ноге / с поддержкой одной рукой /:  
 Девочки: 10 раз, Мальчики: 12 раз  
 5. Приседания на левой ноге / с поддержкой одной рукой /  
 Девочки: 10 раз, Мальчики: 12 раз

**Обязательные индивидуальные элементы для первого упражнения**

**2 юношеский разряд**

1. Шпагат /любой/ -1.0 балл  
 2. Стойка на голове силой согнувшись /держать/ -М.  
 Стойка на лопатках /держать/ - Д.-1,0 балл  
 3. Равновесие «Ласточка»-1,0 балл

**1 юношеский разряд**

1. Равновесие на локте с поддержкой /держать/ -М. Мост на одной ноге, другая вверх или вверх согнутая /держать/ -Д.	1,0 балл
2. Перекидка вперед / на две или одну /	1,0 балл
3. Фронтальное равновесие /держать/	1,0 балл

**3 взрослый разряд**

1. Фляк на колено	1,0 балл
2. Кувырок назад согнувшись в стойку на руках /обозначить/ - М. Перекидка назад -Д.	1,0 балл
3. Стойка на голове силой из шпагата /держать/ - М. Затяжка одной /держать/ -Д.	1,0 балл

**2 взрослый разряд**

1. Фляк в упор лёжа	1,0 балл
2. Равновесие на локте /держать/ -М. Затяжка двумя кольцом /держать/ - Д.	1,0 балл
3. Перекидка назад -М. Перекидка назад со сменой ног -Д.	1,0 балл

**1 взрослый разряд**

1. Прыжок вверх с поворотом на 360 градусов в шпагат	1,0 балла
2. Фронтальное равновесие-М. Затяжка одной – Д.	1,0 балла
3. Фляк на одно колено	1,0 балла

**КМС**

1. Рондат- сальто назад на одно колено	1,0 балла
2. Поворот в стойке на руках на 180 градусов: - кувырок вперед согнувшись ноги вместе – М. - перекидка вперед на одну ногу - Д.	1,0 балла

3. Фляк в шпагат –М Перекидка назад в шпагат – Д	1,0 балла
---	--------------

**Обязательные индивидуальные элементы для второго упражнения**  
**2 юношеский разряд**

1. Кувырок вперед- прыжок на одну- колесо	1,0 балл
2. Рондат	1,0 балл
3. Прыжок прогнувшись	1,0 балл

**1 юношеский разряд**

1. Переворот /на две или одну /	1,0 балл
2. Рондат- фляк	1,0 балл
3. Прыжок со сменой ног – М. Прыжок шагом -Д.	1,0 балл

**3 взрослый разряд**

1.Переворот на одну- рондат- фляк	1,0 балл
2. Переворот- кувырок прыжком –М. «Арабский» переворот -Д.	1,0 балл
3. Перекидной прыжок -М. Прыжок кольцом одной -Д.	1,0 балл

**2 взрослый разряд**

1. Рондат- фляк- фляк	1,0 балл
2. Сальто вперед -М. Маховое сальто с поворотом – Д.	1,0 балл
3. Прыжок «складка ноги врозь» -М. Прыжок кольцом, одной касаясь -Д.	1,0 балл

**1 взрослый разряд**

1. Рондат-сальто назад в группировке	1,0 балла
2. Сальто вперед - М. «Маховое» сальто с поворотом на 180 градусов-Д.	1,0 балла
3. Прыжок согнувшись ноги врозь –М Прыжок шагом - Д.	1,0 балла

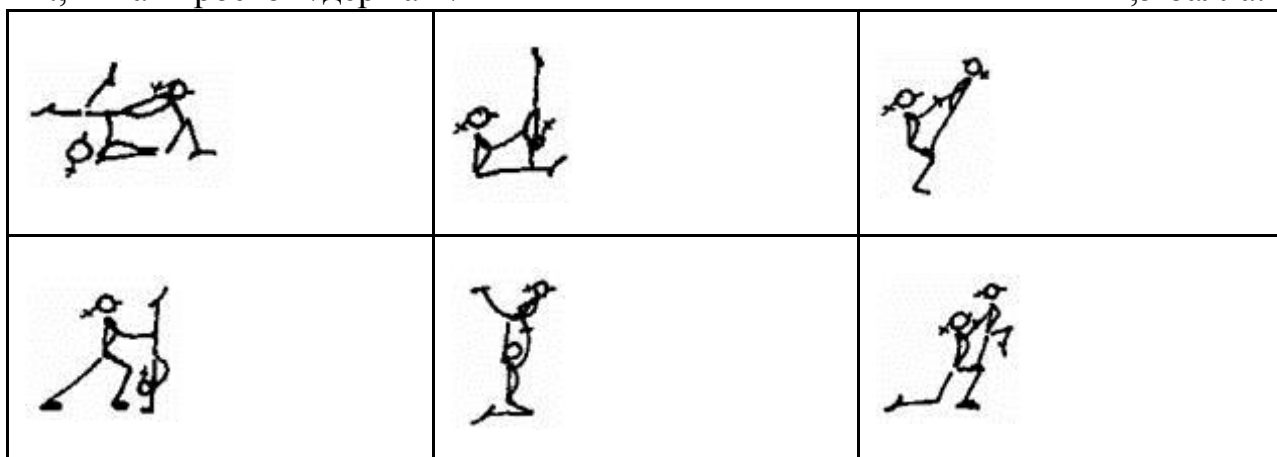
**КМС**

1. Рондат-фляк-сальто	1,0 балла
2.Сальто боком / «арабское» /- М. Сальто вперед – Д.	1,0 балла
3. Прыжок согнувшись ноги врозь с поворотом на 180 градусов –М. Прыжок кольцом одной касаясь- Д.	1,0 балла

**Женские пары  
2 юношеский разряд**

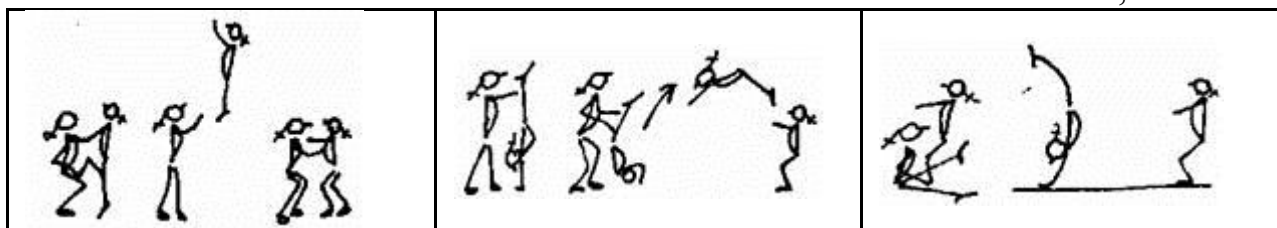
**1 упражнение**

1. Н. лежит на полу, ноги согнуты. В.- опираясь руками о колени, а бедрами о руки Н., прогнуться, сгибая одну ногу над головой /держать/ - 1,5 балла.
2. Н. –сидит на полу, В.- стойка руками на бедрах Н. в полушпагате с поддержкой Н./держать/ - 1.0 балла.
3. Н.- в полуприседе., В.- стойка ногами на бедрах Н. хват лицевой /держать/ - 1,0 балла.
4. Н. в выпаде, В.- стойка на руках на полу с поддержкой Н. /держать/ - 0,5 балла.
5. Н.- сед на пятках, В. -равновесие «ласточка» на плече Н. с поддержкой руками /держать/ - 1,5 балла.
6. Н.- стойка на колене, В. - стойка на ноге, другая согнута вперед на бедре Н., хват простой /держать/ - 1,5 балла.



**2 упражнение**

1. С фуса темп с поддержкой при приземлении - 1,0 балла.
2. И.о. В.- перед нижней лицом нему. В. - стойка махом на руках, нижняя держит В. за ноги, В.- сгибая руки опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за голени - 1,0 балла.
3. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н. В. – фляк броском нижней под ступни - 2,0 балла.
4. И. п. - Н.- сед на пятках, В.- за Н. В.- через упор на руках прыжок через Н /без фазы полета/ - 1,0 балла.
5. В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь через В. - 0,5 балла.
6. И.п. - стойка ногами на бедрах Н. с ее поддержкой за пояс. Броском Н. под пояс - В.- соскок с поворотом на 180 с поддержкой при приземлении. - 1,5 балла.

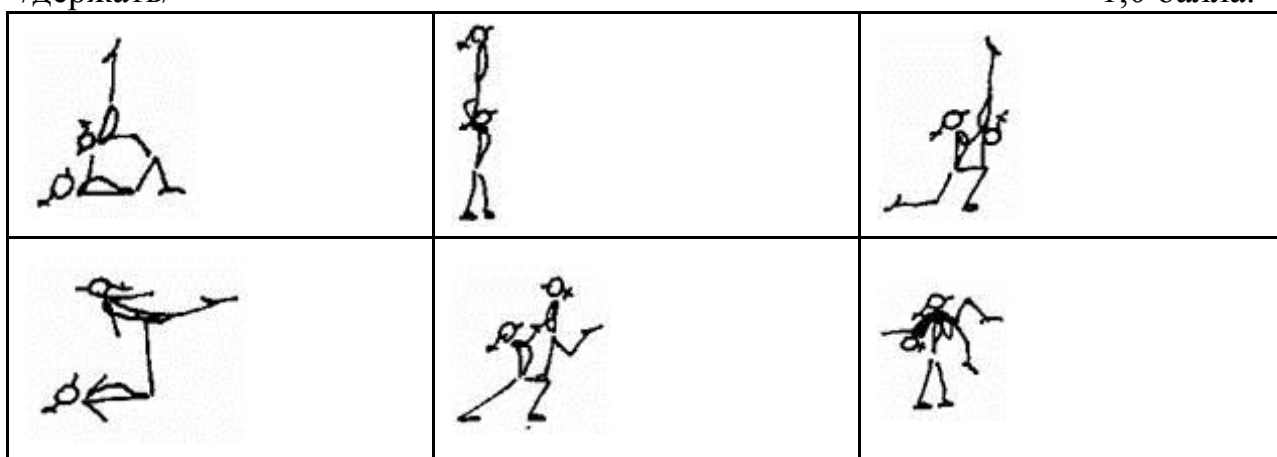




### 1 юношеский разряд

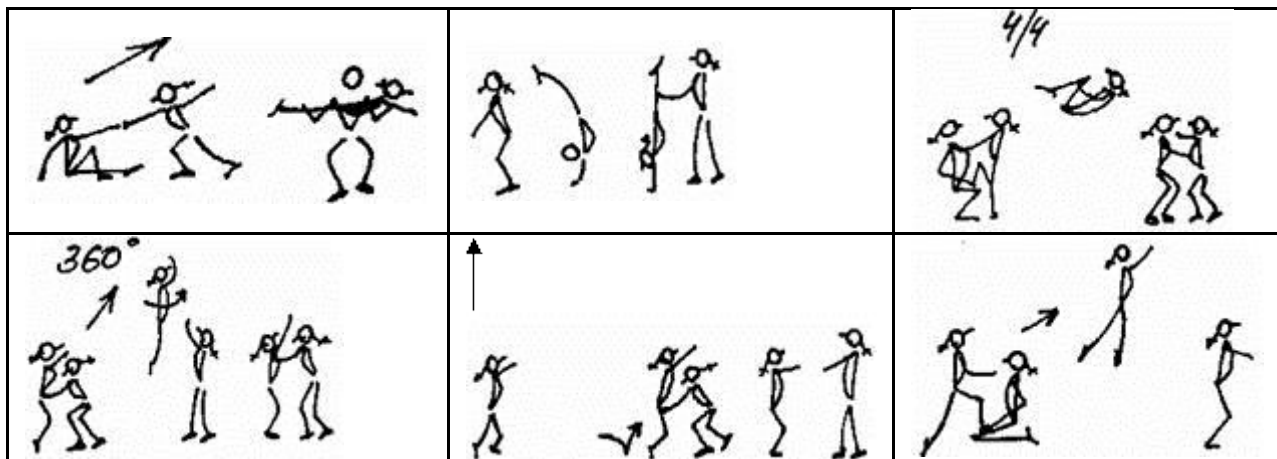
#### 1 упражнение

1. Н.- лежит спине, ноги согнуты, В.- стойка плечами на руках Н. с опорой о ее колени, ноги произвольно /держать/ - 1,5 балла.
2. Стойка ногами на плечах Н. с поддержкой /держать/ - 1,0 балла.
3. Н.- стойка на одном колене, В.- стойка на руках на колене Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /держать/ - 1,0 балла.
4. Поддержка под живот на ступнях лежащей на спине Н., обе руки в стороны /держать/ - 1,5 балла.
5. Н.- в выпаде. В.- стойка ногой/ другая согнута назад/ на бедре Н., хват лицевой /держать/ - 1,0 балла.
6. Поддержка спиной на плече Н., ноги В. в полушпагате /держать/ - 1,0 балла.



#### 2 упражнение

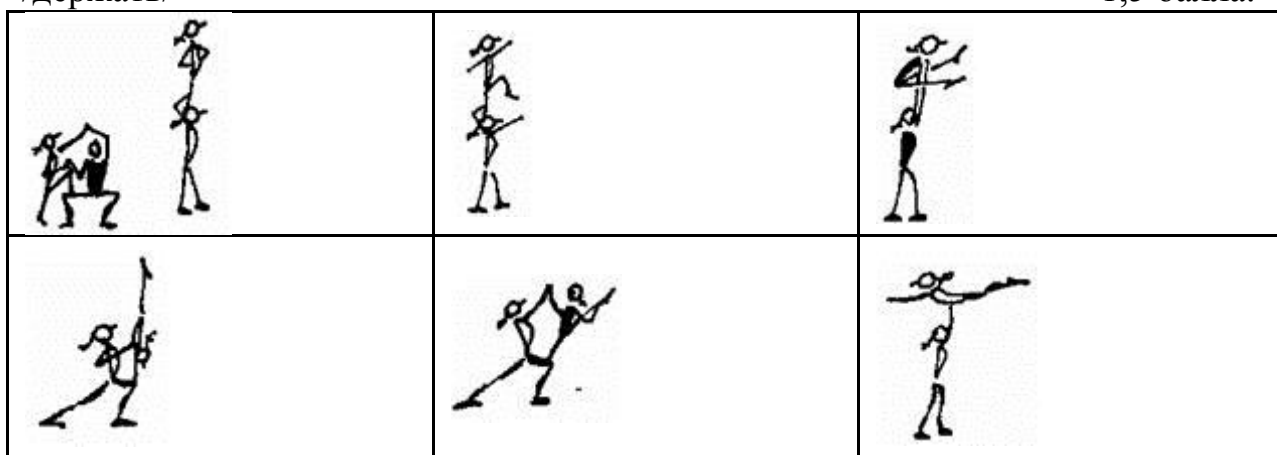
1. И.п. В.- сидит перед Н., хват одной рукой. Броском Н.- полет на живот на предплечья Н. - 1,0 балла.
2. И.п.-В. перед Н. В.- полфляка в стойку на руках перед Н. с ее поддержкой - 1,0 балла.
3. Сальто назад с фуса - 2,0 балла.
4. И.п. - В. перед Н. Броском Н. под пояс В. поворот на 360 градусов с поддержкой Н. - 1,5 балла.
5. И.п. - В. перед Н. лицом друг к другу в 5-6 шагах. В. с разбегу прыжок вверх с броском Н. под бедра - 0,5 балла.
6. И.п. - Н. сед на пятках, В. стоит к ней лицом. Броском Н. - В.- прыжок с фуса ноги врозь через Н. - 1,0 балла.



### 3 взрослый разряд

#### 1 упражнение

1. Вход на плечи с ноги сбоку /обозначить/ - 0,5 балла
2. Равновесие на одной ноге/другая согнута вперед/ на плече Н. с поддержкой одной рукой /держать/ - 1,0 балла
3. Угол ноги врозь на прямых руках стоящей Н /держать/ - 1,5 балла
4. Н. в выпаде, В.- стойка на руках на бедре Н. с ее поддержкой, ноги произвольно /держать/ - 1,0 балла.
5. Н. – в выпаде, В.- фронтальное равновесие на бедре Н. с поддержкой одной рукой /держать/ - 1,5 балла.
6. Поддержка под живот на прямых руках стоящей Н. /держать/ - 1,5 балла.

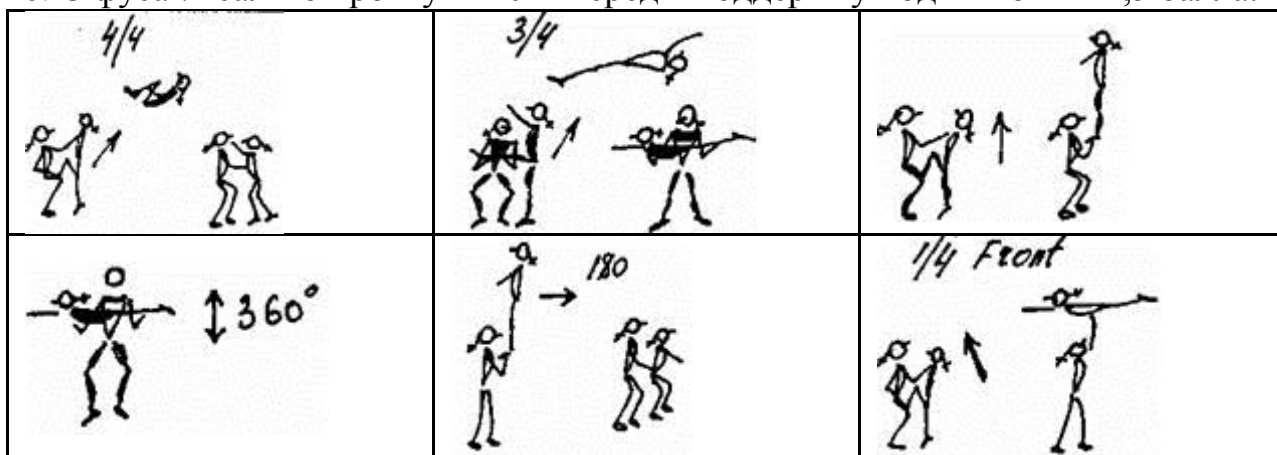


#### 2 упражнение

1. С фуса сальто назад в группировке в соскок с поддержкой - 1,0 балла.
2. И.п. –В. сбоку от Н. Броском Н. под бедро и голень- В.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись на предплечья Н. - 1,5 балла.
3. С фуса броском вход ногами в согнутые руки Н. - 1,5 балла.
4. Поворот на 360 градусов на предплечьях Н. - 1,0 балла.



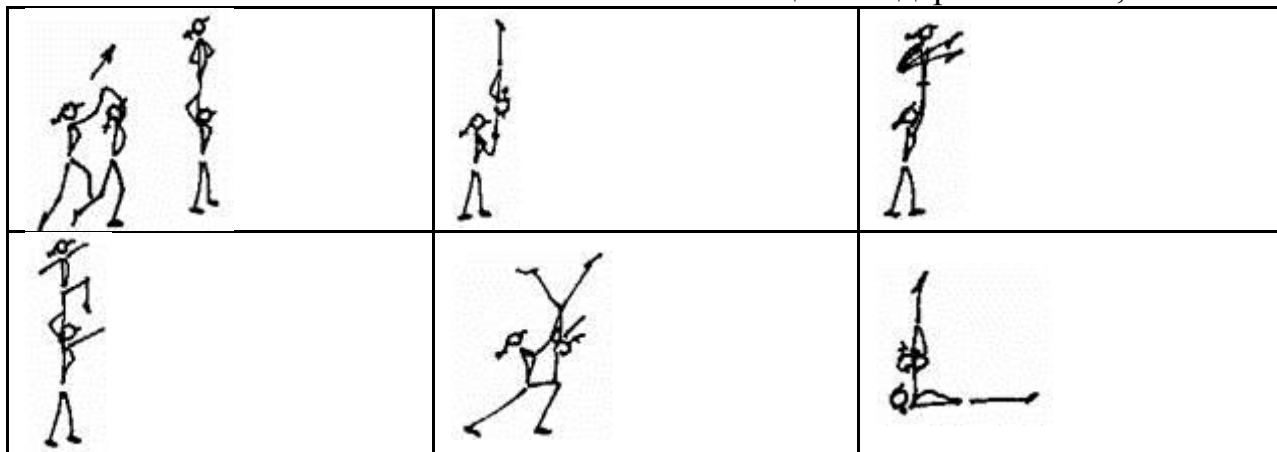
5. И.п. - стойка ногами в руках Н., хват лицевой. С поворотом на 180 градусов соскок с поддержкой Н. при приземлении - 0,5 балла.  
 6. С фуса  $\frac{1}{4}$  сальто прогнувшись вперед в поддержку под живот - 1,5 балла.



## 2 взрослый разряд

### 1 упражнение

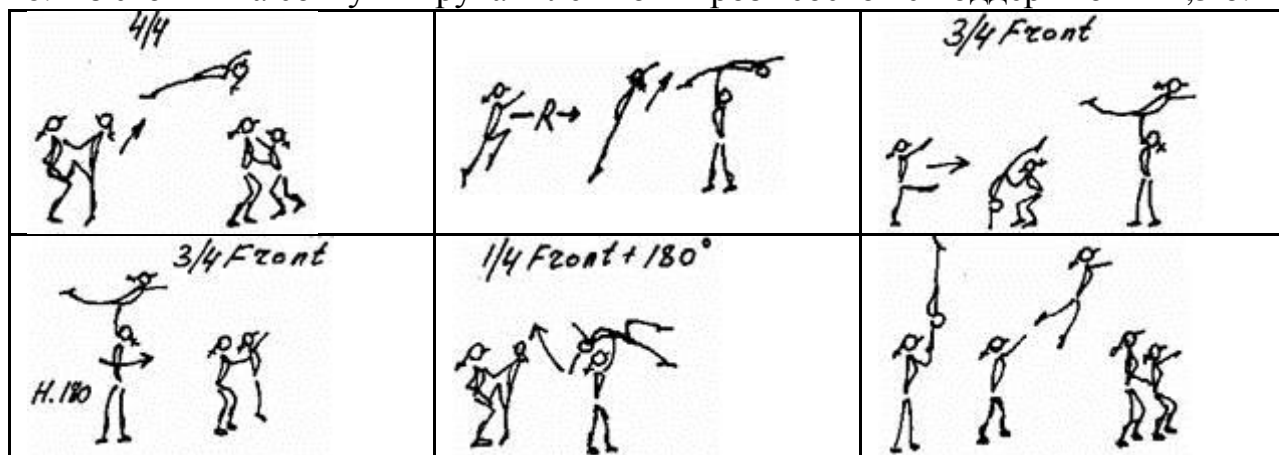
1. Вход на плечи с ноги сзади /обозначить/ - 0,5 балла.
2. Стойка на руках на согнутых руках Н., ноги произвольно /держать/ - 1,5 балла.
3. Угол - узкоручка на узкоручке на прямых руках стоящей Н. /держать/ - 1,0 балла.
4. Равновесие на одной ноге/другая согнута вперед/ на плече Н. с поддержкой одной рукой, Н. - на одной ноге, другая согнута вперед /держать/ - 2,0 бал.
5. Н.- в выпаде, В.- стойка одной рукой на бедре Н., ноги произвольно с поддержкой /держать/ - 1,0 балла.
6. В.- стойка плечевым хватом на кистях лежащей Н. /держать/ - 1,0 балла.



### 2 упражнение

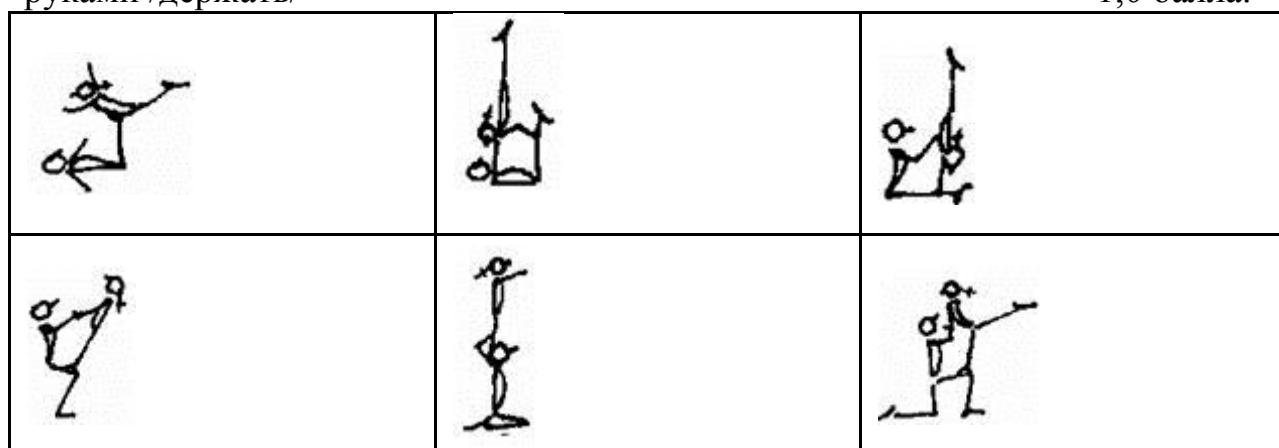
1. С фуса сальто назад прогнувшись в соскок с поддержкой при приземлении - 1,0 балла.
2. В. – рондат-  $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись в поддержку под спину на прямые руки Н. - 1,5 балла.
3. Накат в «ласточку» - 1,0 балла.
4. Из ласточки  $\frac{3}{4}$  вперед прогнувшись в соскок - 0,5 балла.

5. С фуса  $\frac{1}{4}$  сальто вперед с поворотом В. на 180 градусов в поддержку под спину на прямые руки Н. - 1,5 балла.
6. Из стойки на согнутых руках- лет ноги врозь соскок с поддержкой - 1,5 б.



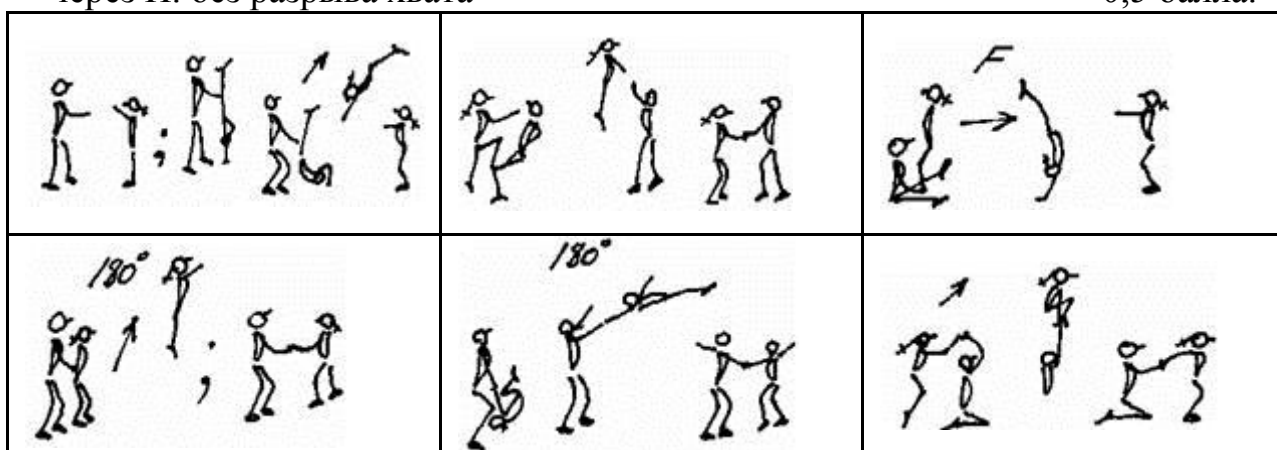
**Смешанные пары  
2 юношеский разряд  
1 упражнение**

1. Поддержка под живот на ступнях Н., оба руки в стороны / держать/ - 1,5 балла.
2. Стойка плечами на кистях лежащего на спине Н. с поддержкой о его поднятые вверх ноги /держать / - 1,5 балла.
3. Н. сидит , В.- стойка на руках на бедрах Н. с его поддержкой / держать / - 0,5 балла.
4. Н.- в полуприседе. В.- стойка ногами на бедрах Н., хват лицевой. /держать/ - 1,0 балла
5. Н.- сед на пятках, В.- стойка ногами на плечах Н. с его поддержкой /держать/ - 1,5 балла.
6. Н.- стойка на колене В.- равновесие «ласточка» на бедре Н. с поддержкой руками /держать/ - 1,0 балла.



## 2 упражнение

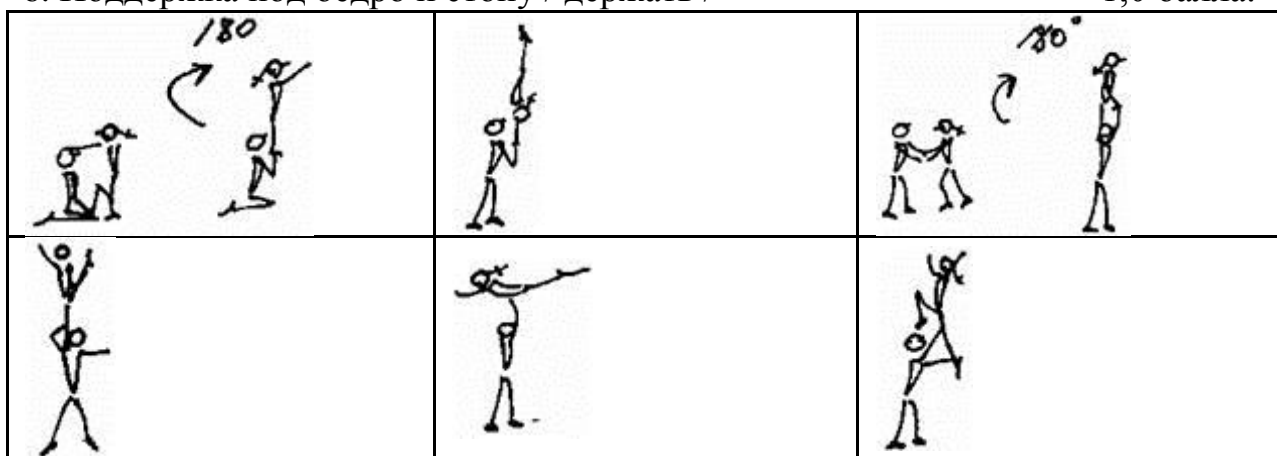
1. И.о. В.- перед нижним лицом нему. В.- стойка махом на руках, нижний держит В. за ноги, В.- сгибая руки опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за оленя - 1,0 балла.
2. С фуса темп соскок с поддержкой - 1,0 балла.
3. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н., В. – фляк броском нижнего под ступни - 1,5 балла.
4. И.о. - Н. держит В. за пояс – броском Н., В. поворот на 180 градусов с поддержкой при приземлении - 1,0 балла.
5. Каприоль- дуга с поворотом В. без отрыва - 2,0 балла.
6. Н.- сед на пятках. В. за Н., хват простой. В. через упор на руках прыжок через Н. без разрыва хвата - 0,5 балла.



## 1 юношеский разряд

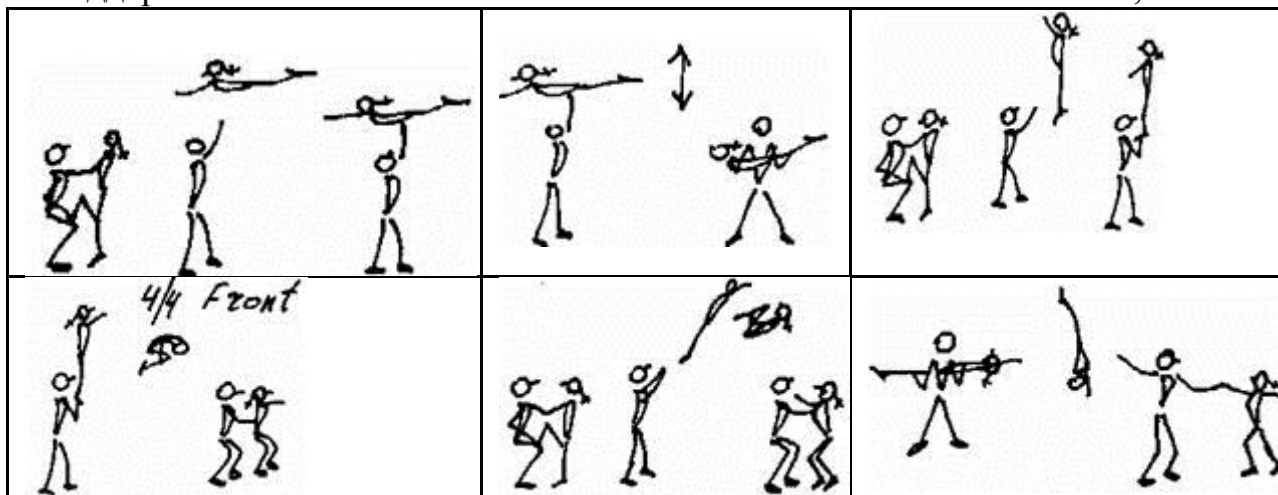
### 1 упражнение

1. В.- вход с поворотом ногами на согнутые руки сидящего на пятках Н. - 1,0 балла.
2. Стойка на согнутых руках стоящего Н. /держать / - 2,0 балла.
3. В. перед Н., хват скрестный. Вход на плечи Н. с поворотом В. - 1,0 балла.
4. Фронтальное равновесие на плече стоящего Н. с поддержкой одной рукой /держать / - 1,0 балла.
5. Поддержка под бедра на прямых руках стоящего Н. / держать / - 1,0 балла.
6. Поддержка под бедро и стопу / держать / - 1,0 балла.



## 2 упражнение

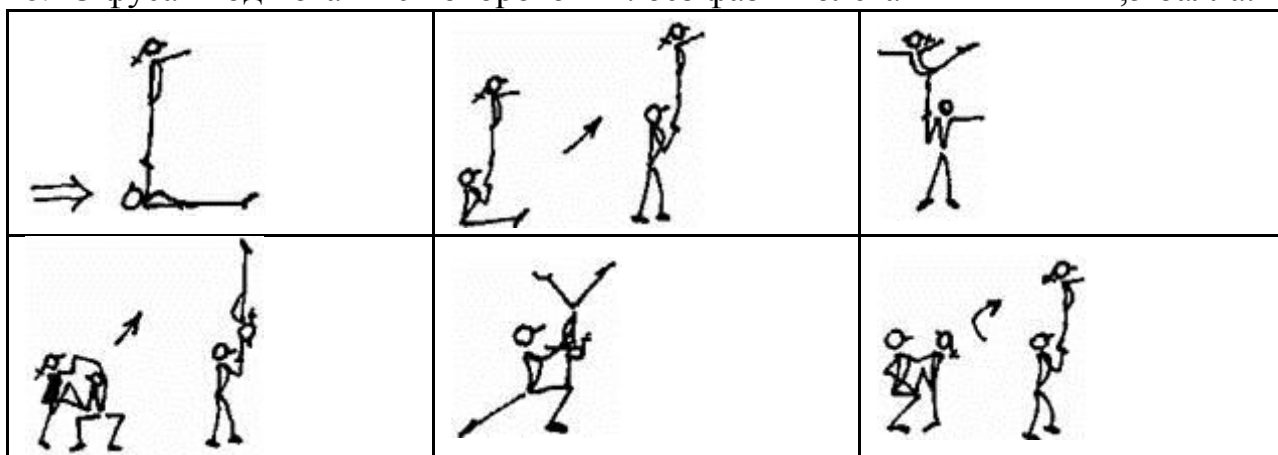
1. С фуса полет в поддержку под живот на прямые руки Н. - 1,5 балла.
2. Из поддержки под живот на прямых руках Н. – полет в поддержку на предплечья Н. - 0,5 балла.
3. Броском с фуса вход ногами на согнутые руки - 1,5 балла.
4. Переднее сальто с рук Н. с поддержкой - 1.0 балла.
5. С фуса сальто назад - 1,5 балла.
6. Из поддержки спиной на предплечьях Н.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад в соскок с поддержкой - 1,0 балла.



## 3 взрослый разряд

### 1 упражнение

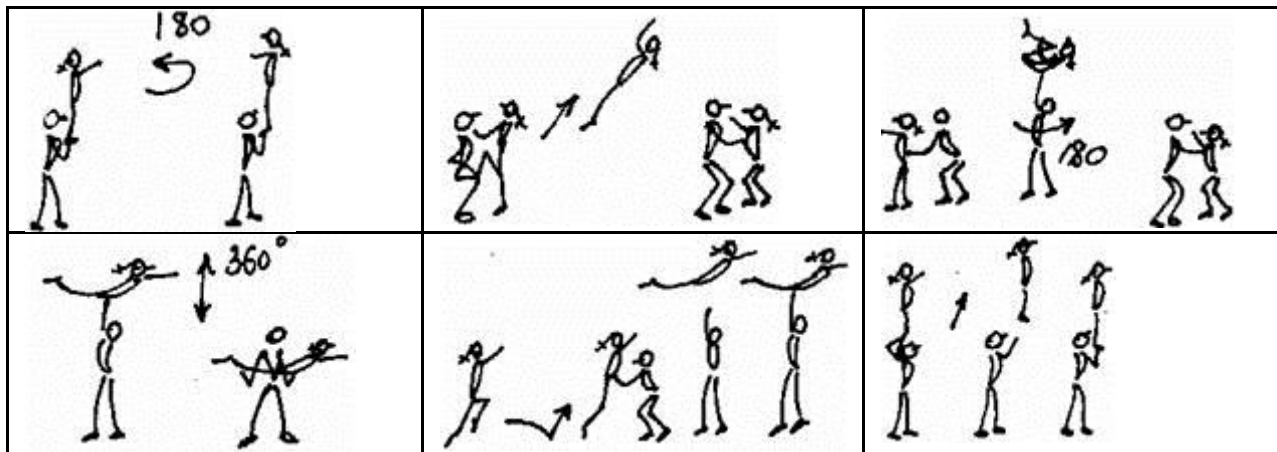
1. Стойка ногами на прямых руках лежащего Н. /держать/ - 1,0 балла.
2. Н.- сесть сгибающая рука / обозначить/,- встать / держать/ - 2,0 балла.
3. Равновесие «ласточка» на согнутой руке стоящего Н. /держать/ - 1,5 балла.
4. Выход в стойку толчком о предплечье Н. /держать/ - 0,5 балла.
5. Стойка на одной руке на бедре Н. с поддержкой /держать/ - 0,5 балла.
6. С фуса вход ногами с поворотом В. без фазы полета - 1,5 балла.



### 2 упражнение

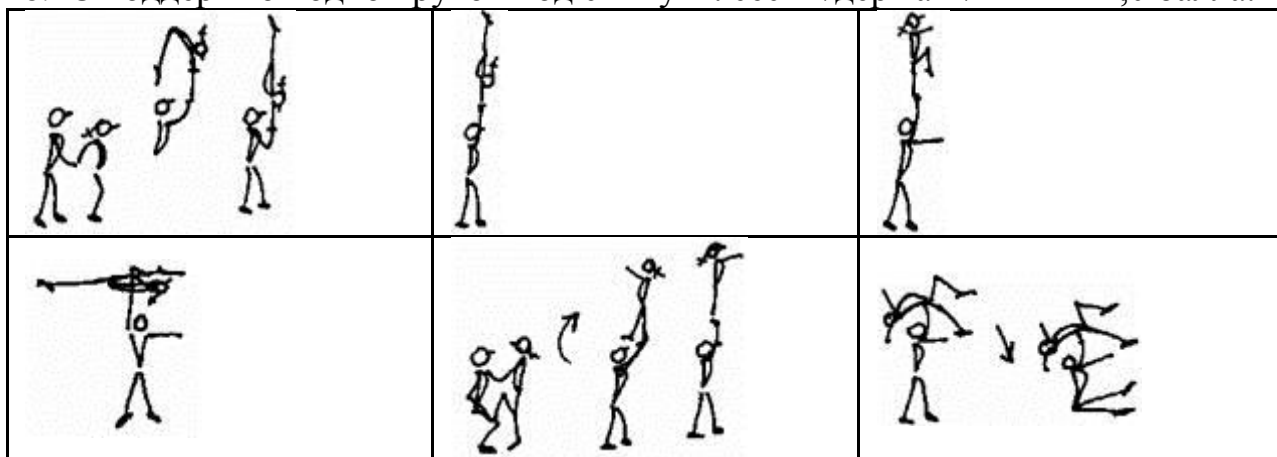
1. Поворот на 180 градусов в сойке ногами на согнутых руках Н. - 1,0 балла.
2. С фуса сальто прогнувшись в соскок с поддержкой - 1,0 балла.
3. Броском под спину сальто назад в группировке через Н. Н. поворачивается

- и поддерживает при приземлении - 1,5 балла.
- 4. Из поддержки под живот на прямых руках Н. поворот на 360 градусов на предплечья - 1,0 балла.
- 5. В.- с разбега броском Н. под бедра полет в поддержку под живот на прямых руках - 1,5 балла.
- 6. Из стойки ногами на плечах Н., В.- прыжок в согнутые руки Н. - 1,0 балла.



## 2 взрослый разряд 1 упражнение

- 1. Задняя подсечка на согнутые руки / держать / - 0,5 балла.
- 2. Стойка на прямых руках стоящего Н. / держать / - 2,0 балла.
- 3. Равновесие на одной ноге в прямой руке Н. /держать / - 1,5 балла.
- 4. Складка в шпагате вперед на прямой руке Н. /держать / - 0,5 балла.
- 5. Вход на прямые руки Н. с поворотом /обозначить / - 1,5 балла.
- 6. С поддержкой одной рукой под спину Н. сесть /держать / - 1,0 балла.



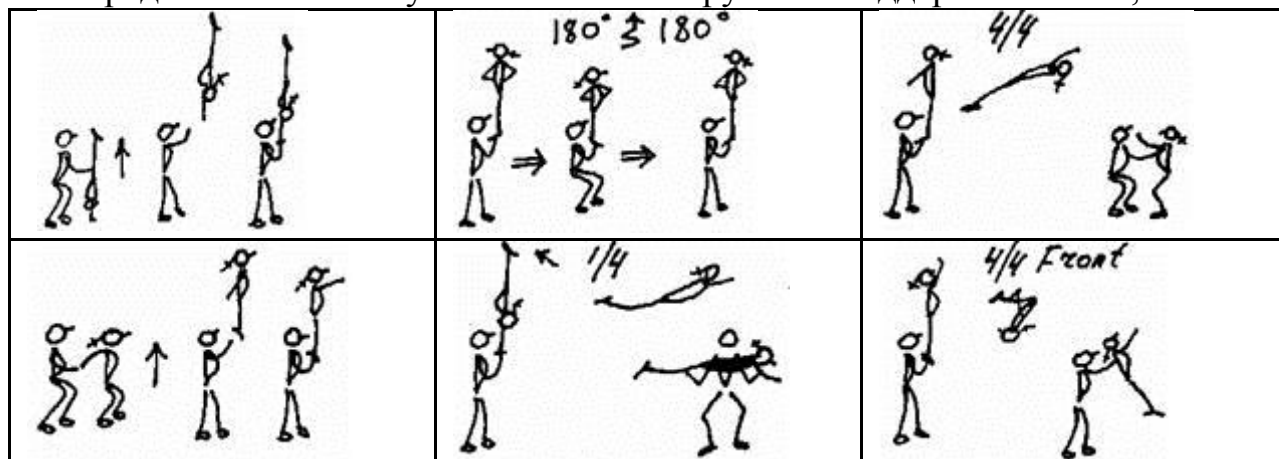
## 2 упражнение

- 1. «Свеча» на согнутые руки Н. - 1,5 балла.
- 2. Два поворота на 180 градусов в стойке ногами на согнутых руках Н. в темпе - 2,0 балла.
- 3. Сальто назад прогнувшись с рук в соскок - 1,0 балла
- 4. Через упор на руках броском вход ногами на согнутые руки Н. - 1,0 балла.
- 5. Из стойки на согнутых руках Н. – ¼ сальто назад прогнувшись на

предплечья

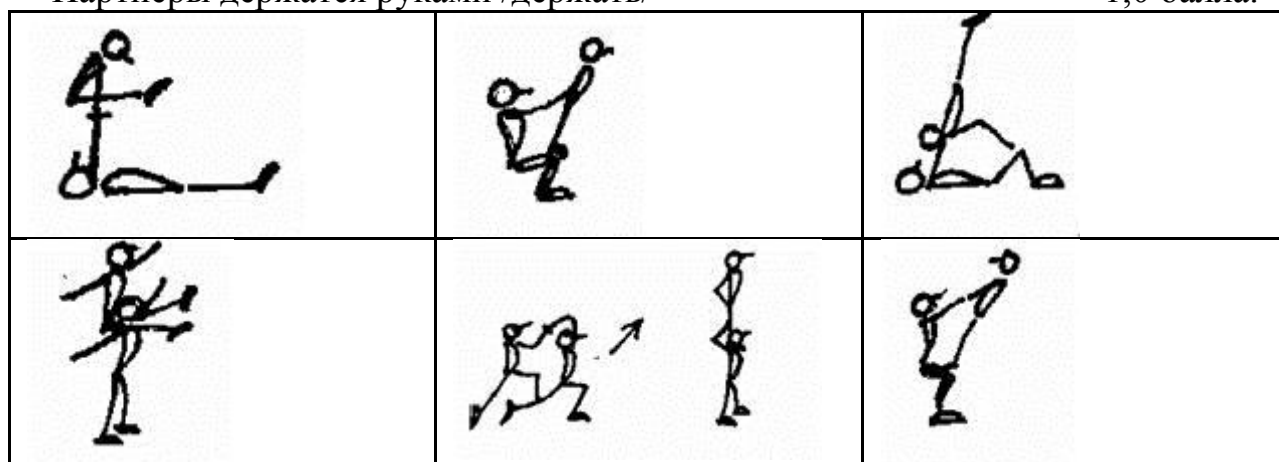
- 0,5 балла.

6. Переднее сальто согнувшись в соскок с рук Н. с поддержкой - 1,0 балла.



**Мужские пары**  
**2 юношеский разряд**  
**1 упражнение**

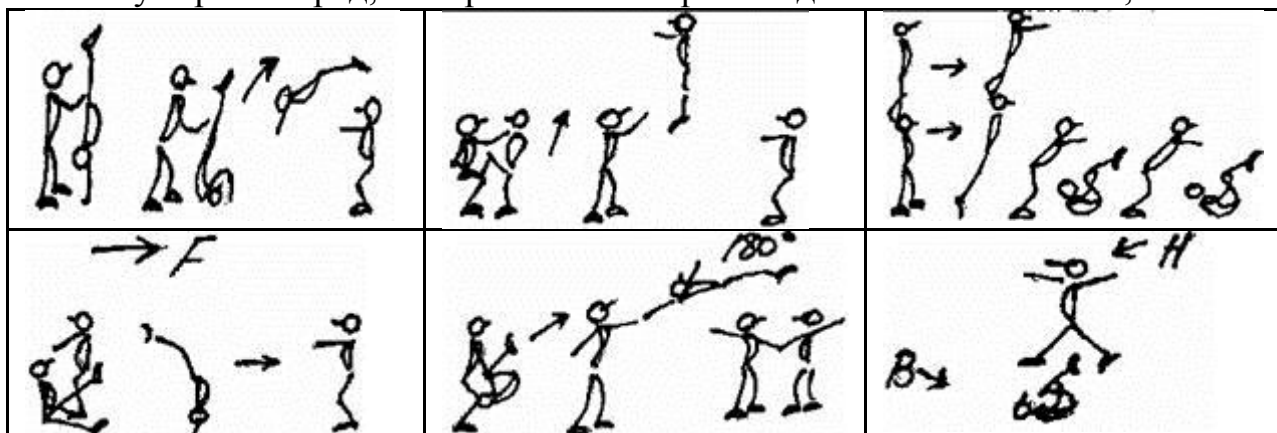
1. Н- лежит на спине, руки вверх. В.- упор углом на прямых руках Н / держать/ - 1,0 балла
2. Н. – в полуприседе, В- стоит ногами на бедрах Н. спиной к нему.  
Партнеры держатся руками /держать / - 1,0 балла
3. Н.- лежит на спине, ноги согнуты. В.- стойка плечами на кистях Н. с опорой руками на колени Н / держать/ - 2,0 балла
4. Н.- стоит на ногах, В- сед ноги врозь на плечах Н. Оба руки в стороны /держать/ - 1,0 балла
5. Вход на плечи с ноги сзади. Стойка ногами на плечах Н. с его поддержкой /держать - 1,0 балла
6. Н. – в полуприседе, В.- стоит ногами на бедрах Н лицом к нему.  
Партнеры держатся руками /держать/ - 1,0 балла.



**2 упражнение**

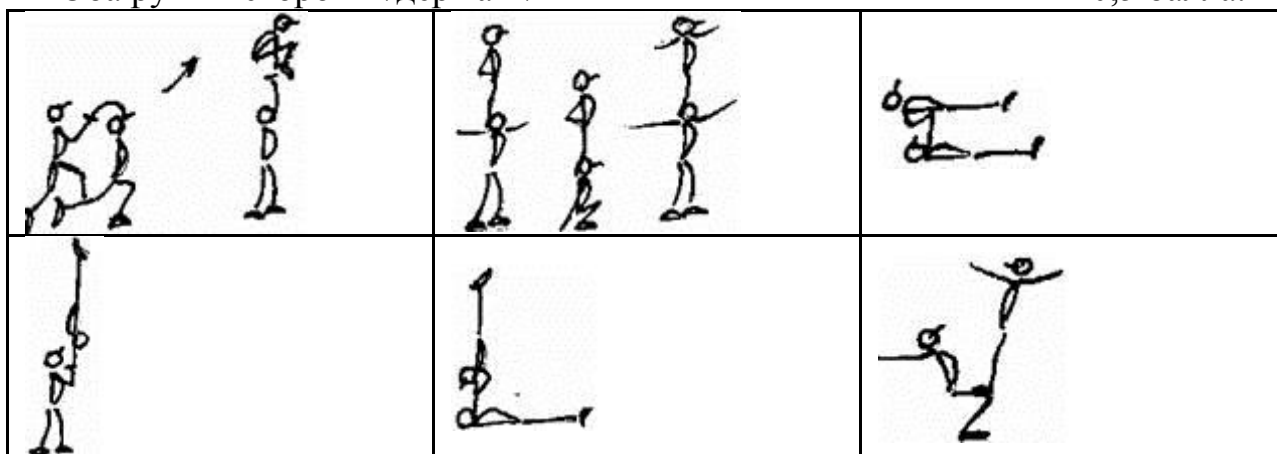
1. И.о. В.- перед нижним лицом нему. В. - стойка махом на руках, нижний держит В. за ноги, В.- сгибая руки опуститься в упор согнувшись на лопатках, в темпе полупереворот назад броском Н. за голени - 1,0 балла
2. С фуса темп в соскок без поддержки - 1,0 балла

3. В. стоит ногами на плечах Н. «Падающая колонна»- оба кувырок вперед - 1,0 балла.
4. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н. В. – фляк броском нижнего под ступни - 1,5 балла
5. Каприоль - дуга с поворотом без отрыва - 2,0 балла.
6. В.- кувырок вперед, Н.- прыжок ноги врозь над В - 0,5 балла.



### 1 юношеский разряд 1 упражнение

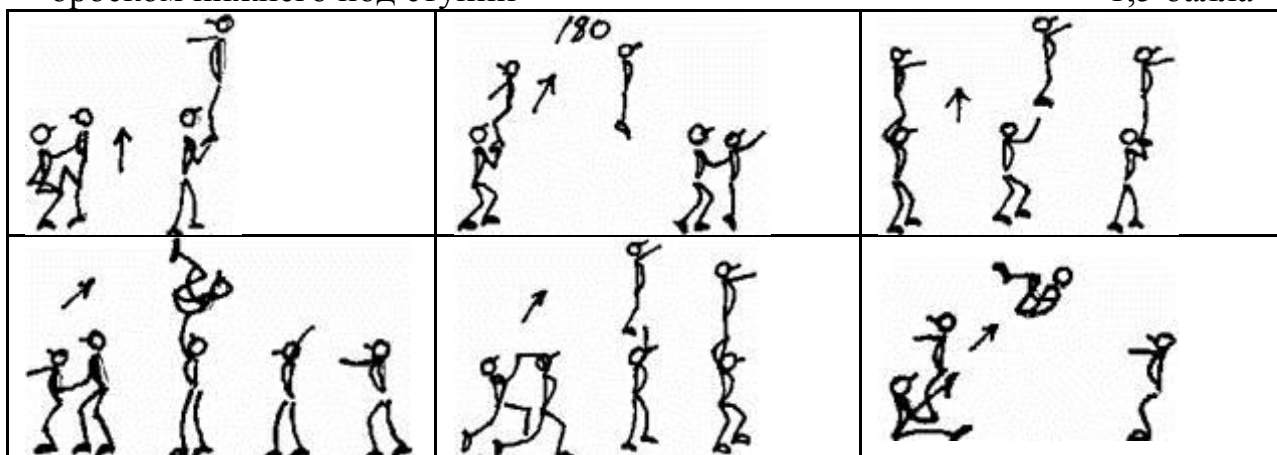
1. В.- с ноги нижнего сзади вход в упор с согнутыми ногами на прямые руки Н /держать/ - 1,0 балла.
2. В.- стойка ногами на плечах стоящего Н. Оба руки в стороны. Н- присесть, касаясь руками пола, встать – руки в стороны /держать / - 1,5 балла.
3. Н.- лежит на полу. В.- горизонтальная поддержка под спину с опорой о кисти Н. /держать/ - 1,5 балла.
4. В.- стойка руками на согнутых руках Н. /держать / - 2,0 балла
5. Н.- лежит. В.- стойка плечами на кистях Н. с опорой о его предплечья /держать/ - 0,5 балла.
6. Н. – в полуприседе, В.- стоит ногами на бедрах Н лицом к нему. Оба руки в стороны /держать/ - 0,5 балла.



### 2 упражнение

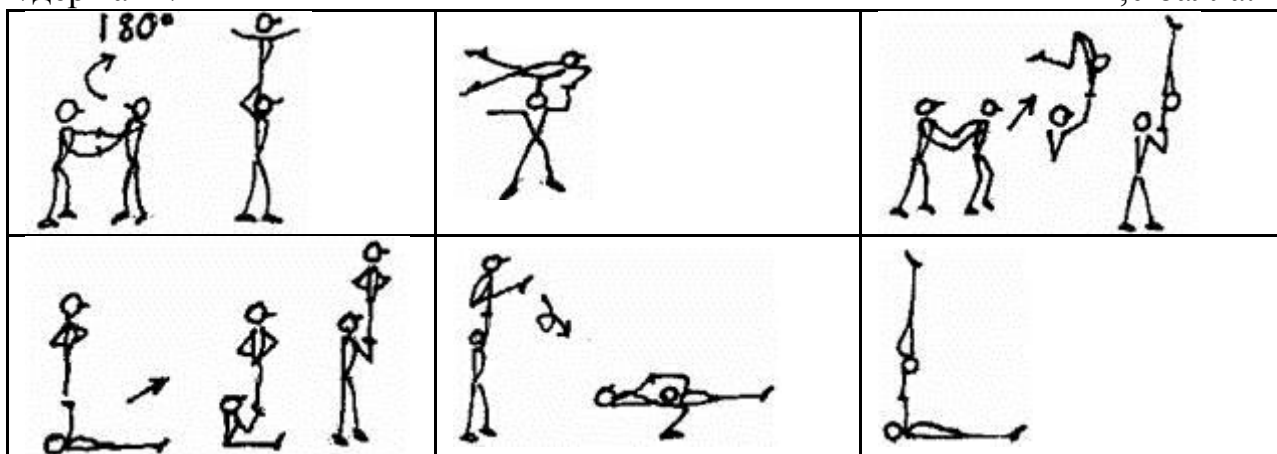
1. С фуса вход ногами в согнутые руки Н - 1,5 балла.
2. С рук нижнего соскок с поворотом В. на 180 градусов с поддержкой Н. - 0,5 балла.

3. Из стойки ногами на плечах Н. прыжок в стойку ногами на согнутых руках Н - 1,0 балла.
4. И.о. –В. перед Н. Броском под спину, верхний сальто назад в группировке через Н - 1,5 балла.
5. В.- с ноги нижнего сзади вход ногами на плечи Н. броском / с фазой полета / - 1,0 балла.
6. Н. сидит ноги врозь, В. ногами на кистях Н. В. – сальто назад броском нижнего под ступни - 1,5 балла



### 3 взрослый разряд 1 упражнение

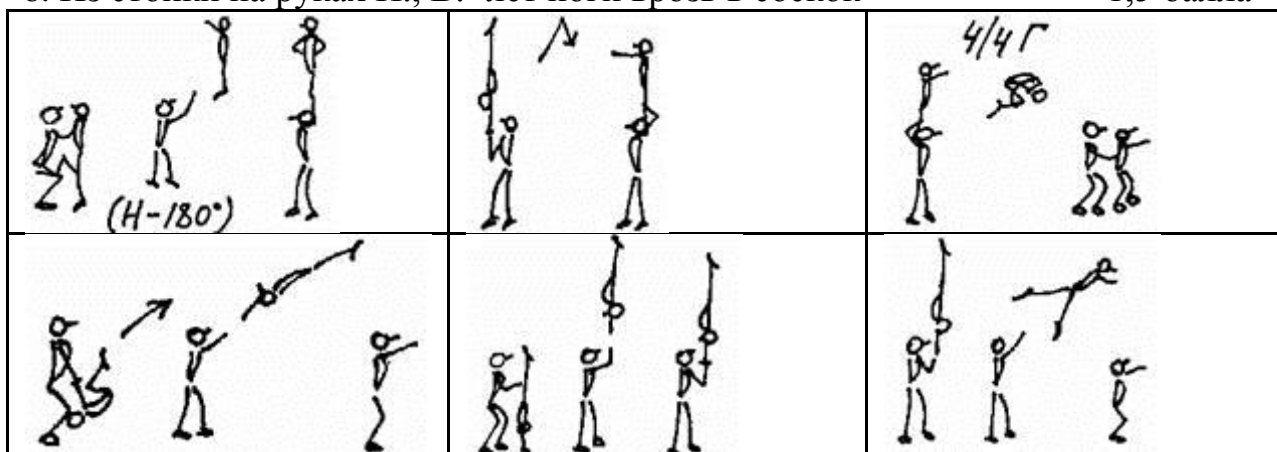
1. Н. и В. лицом друг к другу, хват скрестный. С поворотом на 180 градусов вход ногами на плечи Н. - 1,0 балла.
2. В. –упор на локте на голове Н. с поддержкой рукой /держать/ - 1,0 балла.
3. Задняя подсечка /держать / - 1,5 балла.
4. Н.- лежит на спине. В.- стойка ногами на прямых руках Н. Н. встать сгибая руки / держать / - 1,5 балла.
5. Из упора на прямых руках стоящего нижнего, В.- кувырок вперед в горизонтальное равновесие с опорой плечами на бедра Н. / держать / - 1,0 балла.
6. В.- стойка руками на прямых руках лежащего на спине Н. /держать / - 1,0 балла.





## 2 упражнение

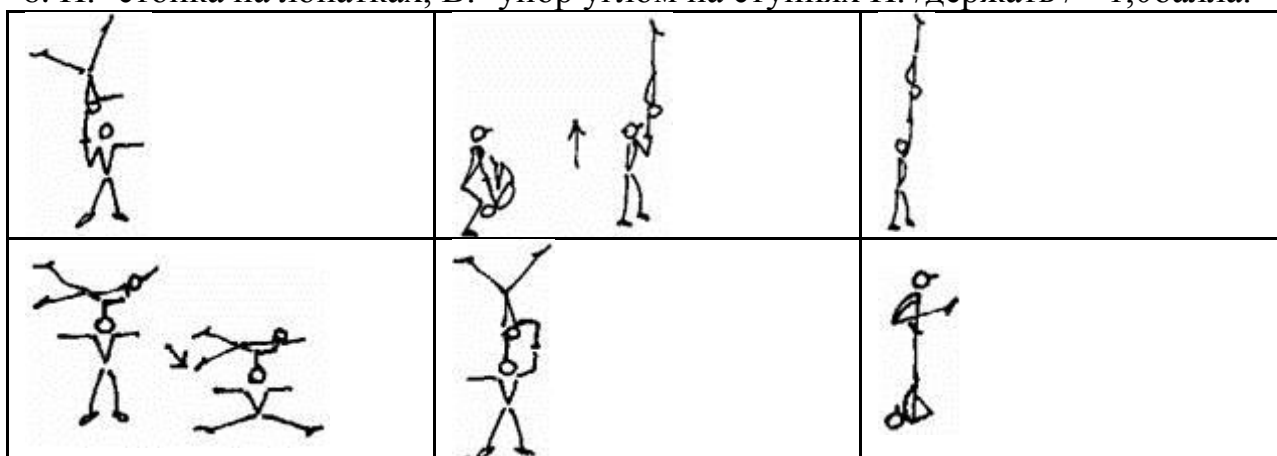
1. С фуса с поворотом Н. , В.- вход на плечи Н. с фазой полета - 1,5 балла.
2. Из стойки на руках курбет в плечи Н - 1,5 балла.
3. С плеч Н. сальто вперед в группировке в соскок с поддержкой нижнего - 0,5 балла
4. Каприоль - дуга в соскок - 0,5 балла
- 5.«Свеча» в согнутые руки нижнего - 1,5 балла
6. Из стойки на руках Н., В.- лет ноги врозь в соскок - 1,5 балла



## 2 взрослый разряд

### 1 упражнение

1. Стойка рукой на согнутой руке Н. / держать / - 1,5 балла.
- 2.«Каприоль» на согнутые руки Н. - 1,0 балла.
3. Стойка на прямых руках Н. /держать / - 1,5 балла.
4. В.- упор на локте на голове Н., Н.- сесть /держать/ - 1,0 балла.
- 5.В. стойка рукой на голове Н. с поддержкой /держать/ - 1,0 балла.
6. Н.- стойка на лопатках, В.- упор углом на ступнях Н. /держать / - 1,0балла.

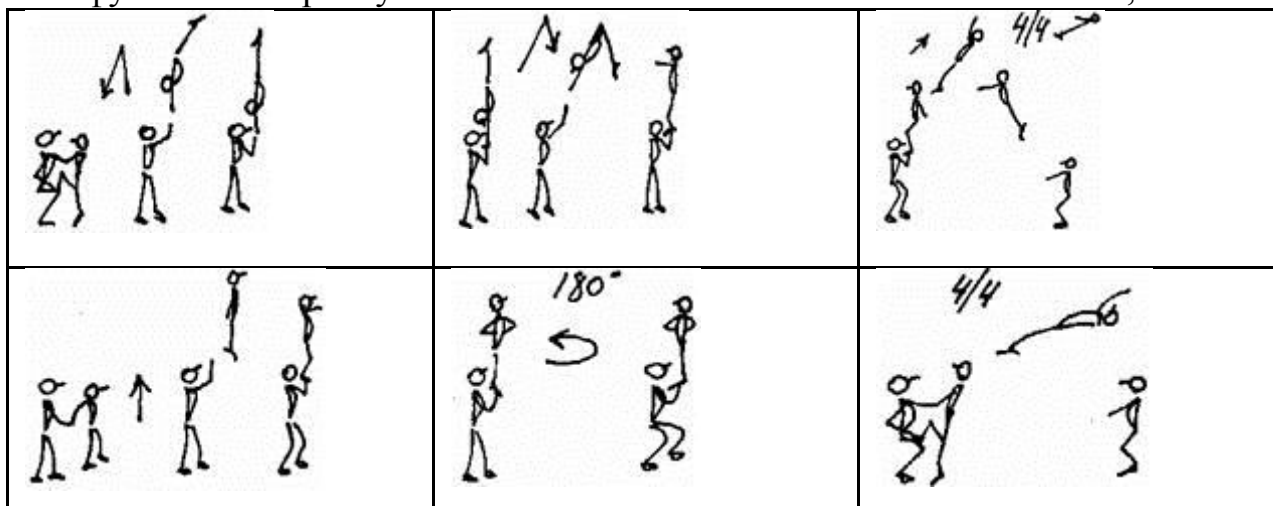


### 2 упражнение

1. С фуса лицевая стойка броском - 1,0 балла.
2. Из лицевой стойки на руках курбет на руки Н. - 1,5 балла.
- 3.Из стойки ногами на руках сальто прогнувшись в соскок. - 2,0 балла.
- 4.В. перед Н. Броском в руки вход ногами в руки Н. - 0,5 балла.
- 5.В стойке ногами на руках Н. поворот на 180 градусов. - 0,5 балла.

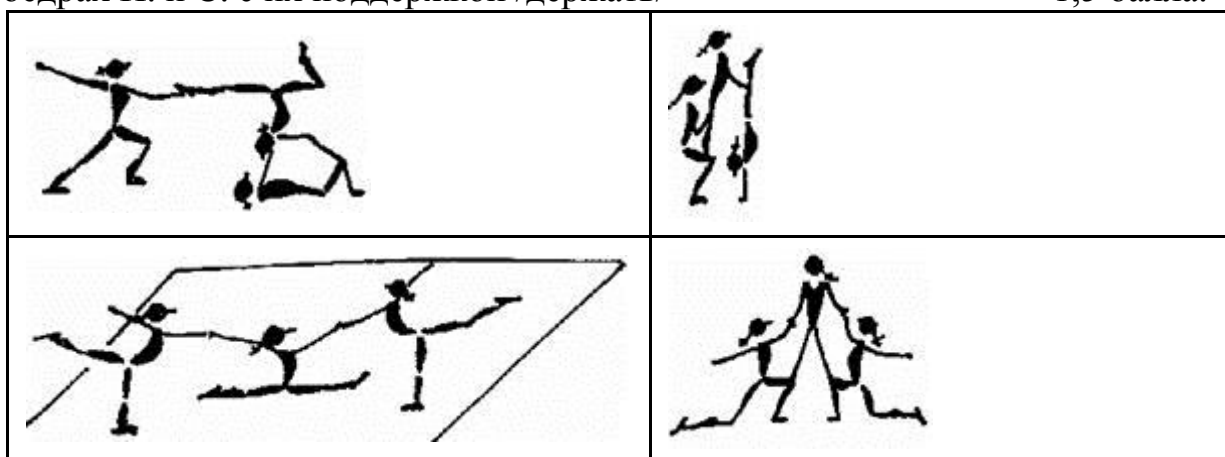
6.С фуса сальто прогнувшись в соскок.

- 1,5 балла



**Женские группы  
2 юношеский разряд  
1 упражнение**

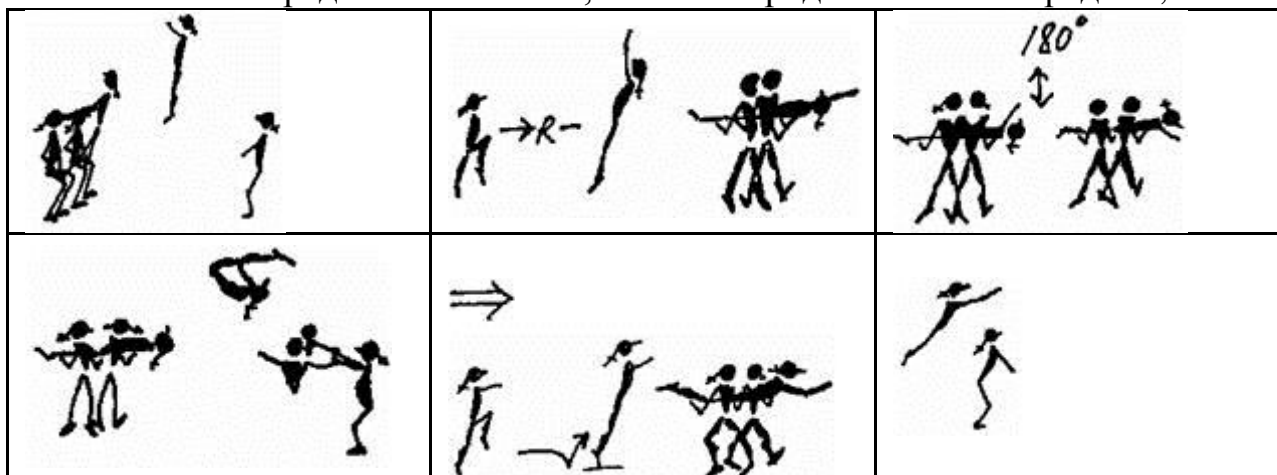
1. В. - стойка плечами на кистях лежащей Н./ ноги верхней в полушпагате/ с опорой на ее колени, С.- поддерживает В. за одну ногу, стоя в выпаде / держать/ - 2,0 балла.
2. В. стоит на бедрах Н. С.- стойка на руках на полу с поддержкой В. /держать/ - 2,5 балла.
3. В. сидит в шпагате. С. и Н.- равновесие «ласточка» с поддержкой о руки В. /держать/ - 1,0 балла.
4. И.п. – Н. и С. на одном колене лицом друг к другу. В.- стойка ногами на бедрах Н. и С. с их поддержкой /держать/ - 1,5 балла.



**2 упражнение**

1. С двойного купе темп соскок - 1,0 балла.
2. В.- рондат- ¼ сальто прогнувшись спиной на предплечья - 1,5 балла.
3. И.п. В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В. –поворот на 180 градусов на предплечьях Н. и С. - 1,0 балла.
4. И.п. - В. лежит спиной на предплечьях Н. и С., В- -3/4 сальто назад согнувшись в соскок. - 1,5 балла.

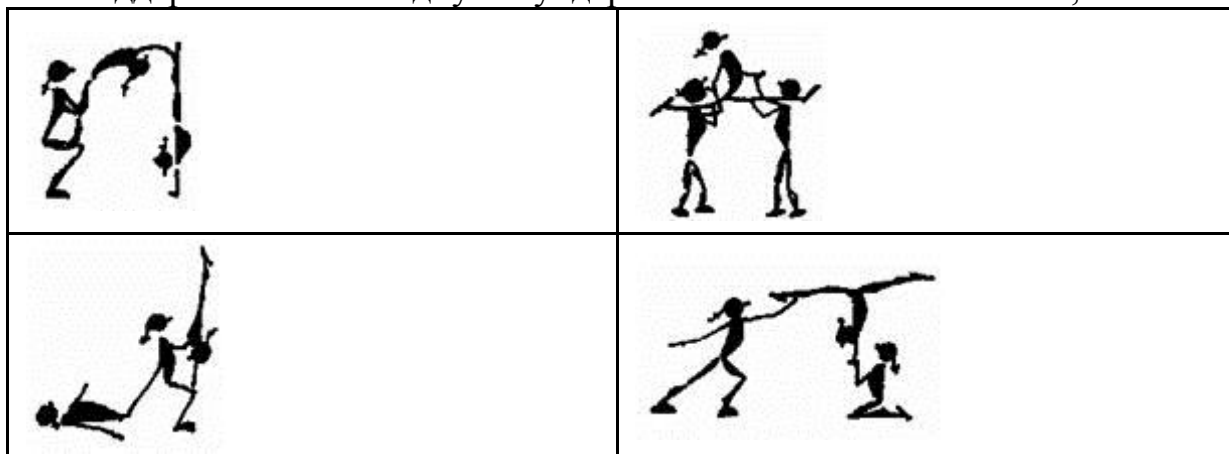
5. В.- с разбега- 1/ сальто вперед на живот на предплечья Н. и С. - 1,0 балла.  
 6. С живота на предплечьях Н. и С., В.- лет с продвижением вперед - 1,0 бал.



### 1 юношеский разряд

#### 1 упражнение

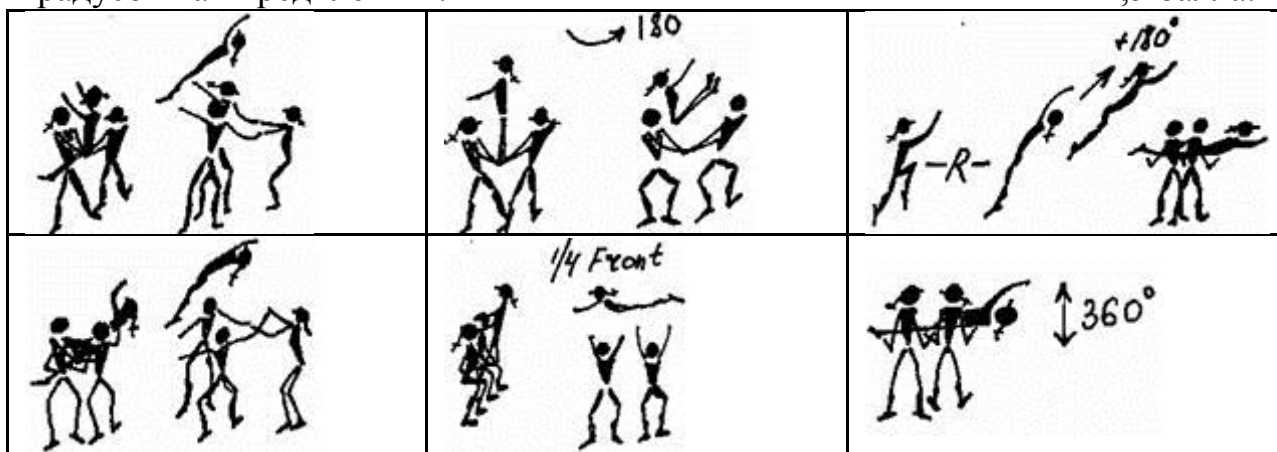
1. В.- полумост на бедрах Н.,С.- стойка на полу с поддержкой В /держать/  
- 2,0 балла
2. В.- шпагат на плечах Н. и С., стоящих лицом друг к другу с поддержкой  
за руки /держать/  
- 1,0 балла
3. Н.- стоит в полуприседе, опираясь спиной на поднятые ноги лежащей С.  
В. стойка руками на коленях Н. с ее поддержкой /держать/  
- 1,5 балла
4. В.- стойка на руках в полушпагате на согнутых руках сидящей на пятках  
Н. С.- поддерживает В. за одну ногу /держать/.  
-2,5 балла



#### 2 упражнение

1. Из седа на 4-х, В.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок - 0.5 балла.
2. Из стойки ногами на 4-х, В.- прыжок с поворотом на 180 градусов  
в сед на 4-  
балла. - 1,0
3. В.- рондат-  $\frac{1}{4}$  сальто назад прогнувшись с поворотом на 180 градусов  
на предплечья – - 1,5 балла.
4. И.п. – В - лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад  
прогнувшись в соскок - 1,5 балла.

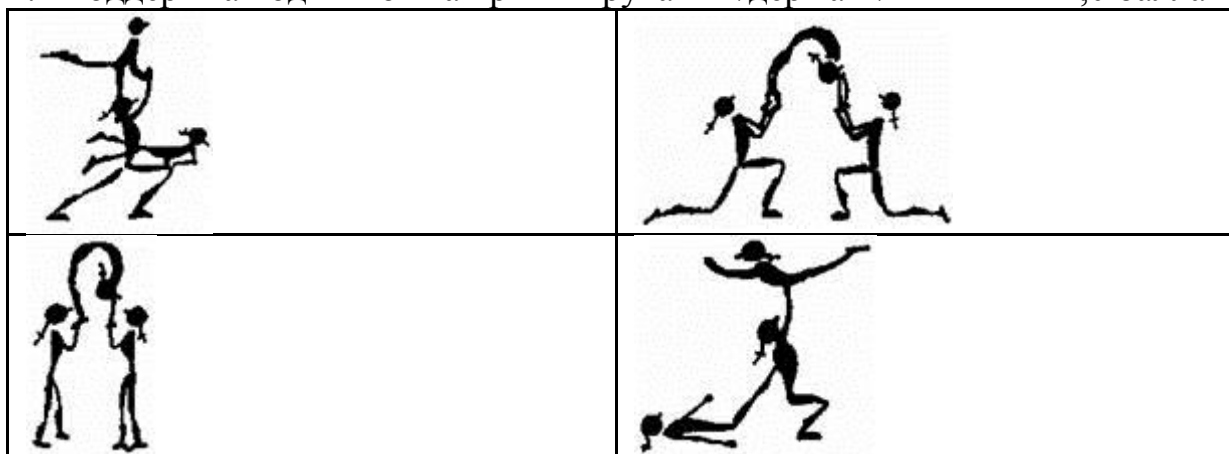
5. С двойного купе, В.-  $\frac{1}{4}$  сальто прогнувшись вперед на предплечья - 1,0 балла.
6. И.п. - В.- лежит спиной на предплечьях Н. и С., В.- поворот на 360 градусов на предплечьях. - 1,5 балла.



### 3 взрослый разряд

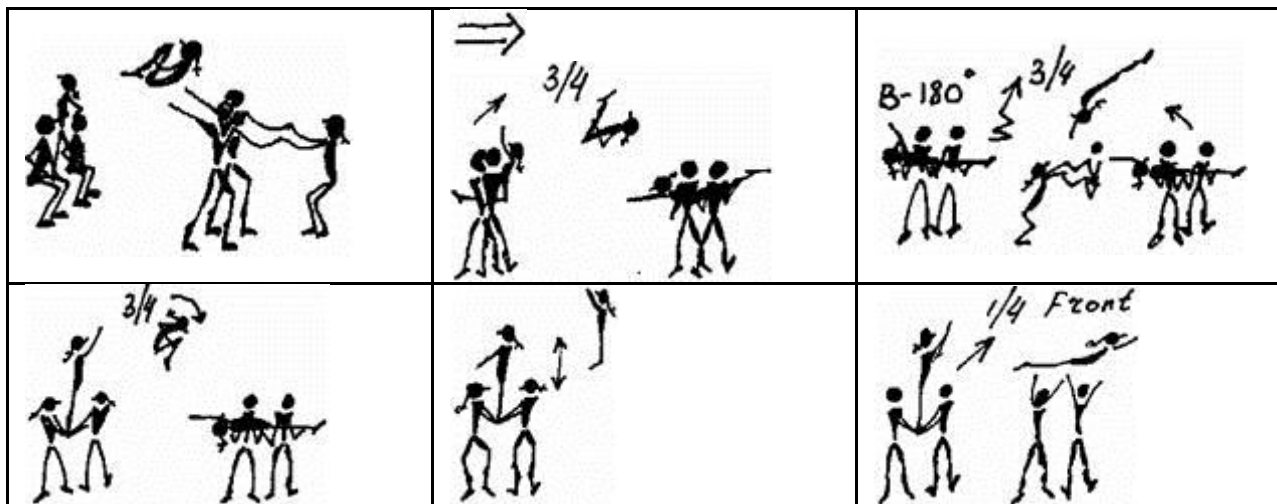
#### 1 упражнение

1. Н. - в выпаде. В.- равновесие ласточка на плече Н. с опорой на ее руки.  
С.- упор на локте на колене Н. с поддержкой /держать/ - 2,0 балла
2. Н. и С. на колене, лицом друг к другу. В.- мост на согнутых руках партнерш /держать/ - 1,0 балла
3. С мостом на согнутых руках - Н и С. встать /держать/ - 2,0 балла
4. Н. - в полуприседе с опорой спиной о поднятые ноги лежащей С.  
В. - поддержка под живот на прямых руках Н /держать/ - 2,0 балла



#### 2 упражнение

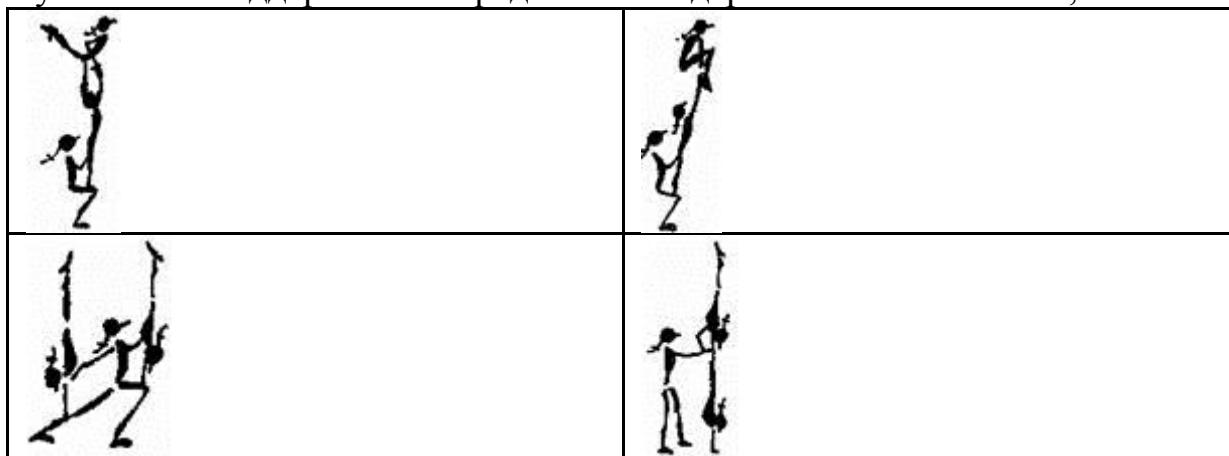
1. С двойного купе сальто назад в группировке в соскок - 1,5 балла.
2. Из седа на 4-х броском Н. и С., В.-  $\frac{3}{4}$  сальто назад согнувшись на предплечья - 1,0 балла.
3. Поворот на предплечьях Н. и С. на 180 градусов- в темпе  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла.
4. С 4-х  $\frac{3}{4}$  сальто вперед в группировке на предплечья - 2,0 балла.
5. Темп в стойке ногами на 4-х - 1,0 балла.
6. В.- из стойки ногами на 4-х -  $\frac{1}{4}$  сальто вперед на предплечья - 0,5 балла.



## 2 взрослый разряд

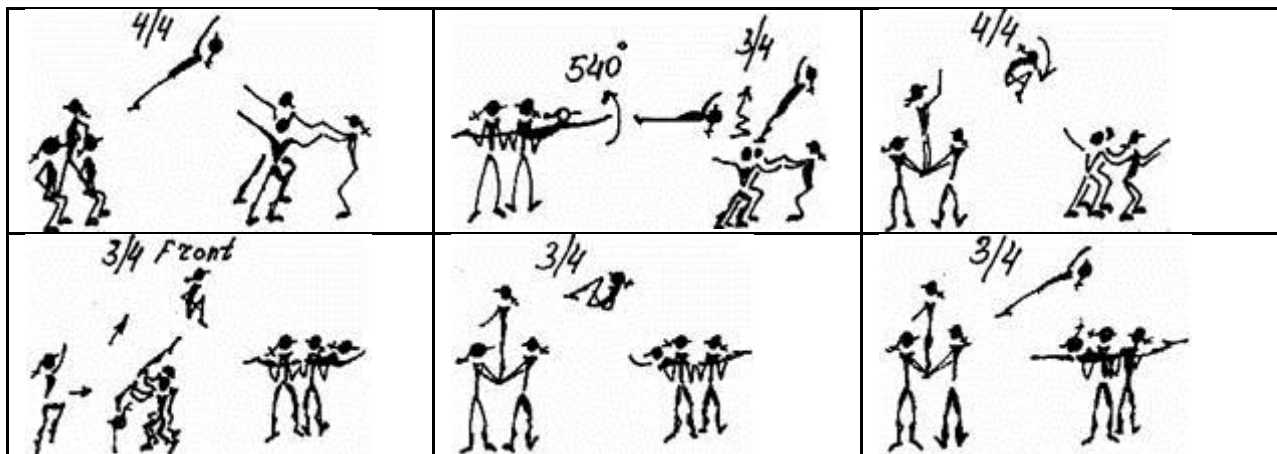
### 1 упражнение

1. Полуколонна В. –равновесие «ласточка» на плече С. с опорой о ее руки. /держать/ - 1,5 балла.
2. Полуколонна с упором в прямых руках С. в группировке /держать/- 2,5 б.
3. Н.- в выпаде. С. – в стойке на ноге сзади с поддержкой о плечо., В.- в стойке на колене Н. с ее поддержкой /держать/. - 2,0 балла.
4. Н.- стойка на руках с поддержкой С. за голени, В.- стойка плечами на ступнях Н. с поддержкой за предплечья С /держать/ - 1,0 балла.



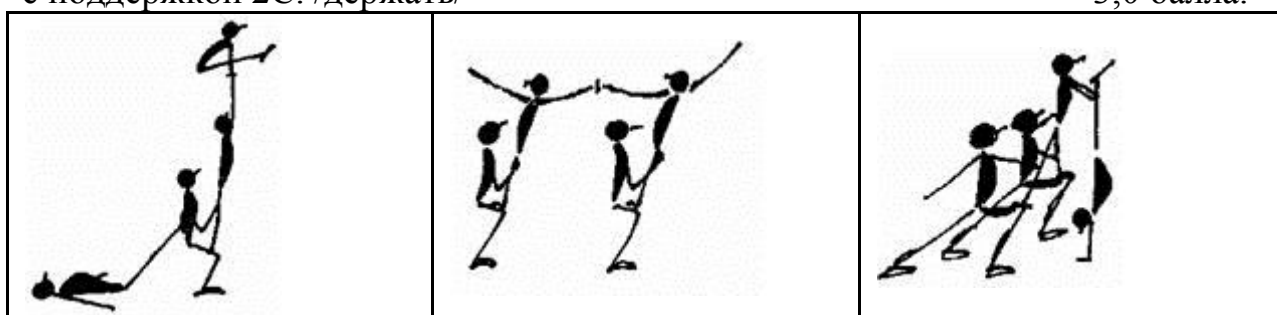
### 2 упражнение

1. С двойного купе сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла.
2. Поворот на 540 градусов на предплечьях Н. и С. – в темпе  $\frac{3}{4}$  сальто назад прогнувшись в соскок. - 1,0 балла.
3. В.- сальто вперед с 4-х вперед в соскок - 1,0 балла.
4. Накат  $\frac{3}{4}$  в группировке вперед на предплечья - 1,0 балла.
5. В.- из стойки ногами на 4-х –  $\frac{3}{4}$  сальто вперед согнувшись на предплечья - 1,5 балла.
6. В.- из стойки ногами на 4-х –  $\frac{3}{4}$  сальто прогнувшись назад на предплечья - 1,5 балла.



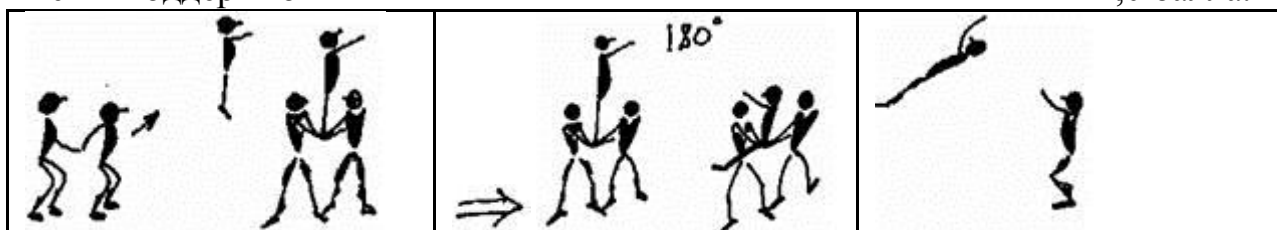
**Мужские группы  
2 юношеский разряд  
1 упражнение**

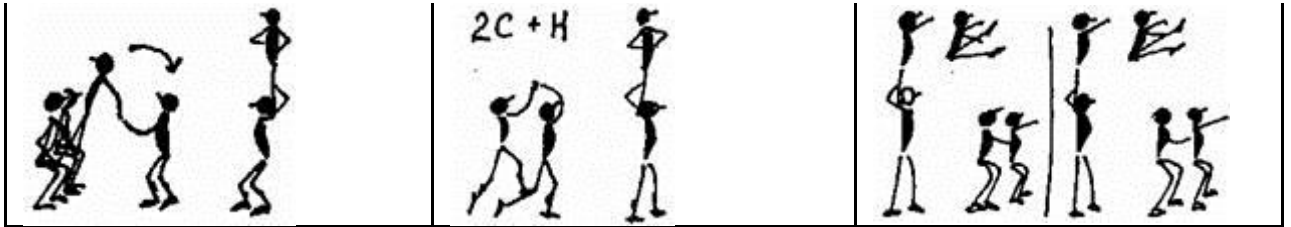
1. Н. - лежит на спине, упираясь прямыми ногами в спину стоящего в полуприседе 1С.
- 2С.- стойка плечевым хватом на прямых руках Н., В.- упор углом на прямых руках 1С. /держать/ - 2,0 балла.
2. Две полуколонны, 2С. и В. держаться одной рукой /держать/ - 2,0 балла.
3. Полуколонна на бедрах двух нижних. В.- стойка руками на полу с поддержкой 2С. /держать/ - 3,0 балла.



**2 упражнение**

1. В.- броском Н. под руки прыжок ногами на 4-е к средним - 1,5 балла
2. В.- прыжком с поворотом на 180 градусов в сед на 4-е - 1,5 балла.
3. В.- из седа на 4-х сальто прогнувшись соскок - 2,0 балла.
4. С двойного купе вход на плечи 1С. без отрыва - 0,5 балла.
5. 2С. - вход на плечи Н. с ноги сзади - 0,5 балла.
6. Одновременный соскок с плеч по парам, приземляясь перед нижними с их поддержкой - 1,0 балла.





## 1 юношеский разряд

### 1 упражнение

1. Н.- лежит на спине, упираясь прямыми ногами в спину стоящего в полуприседе 1С.

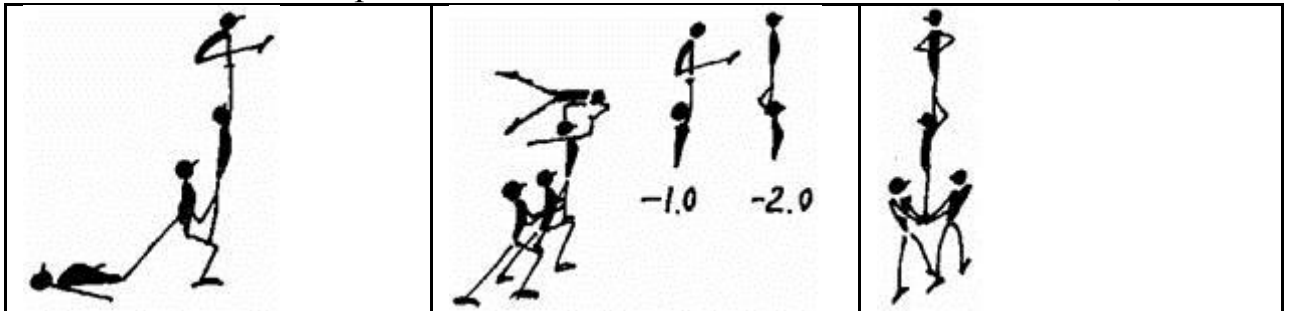
2С. на бедрах 1С. В.- упор углом на прямых руках 2С. /держать/ - 2,0 балла.

2. Полуколонна на двух нижних. В.-упор на локте на голове 2С с поддержкой /держать/ - 3,0 балла.

Вариант: В.- упор углом на прямых руках 2С. /держать/ - /минус 1,0 балла/.

Вариант: В- стойка ногами на плечах 2С /держать/ - /минус 2,0 балла/.

3. Колонна на 4-х /держать/ - 2,0 балла.



### 2 упражнение

1. В.- броском нижнего с фуса прыжок назад на 4-е - 1,0 балла.

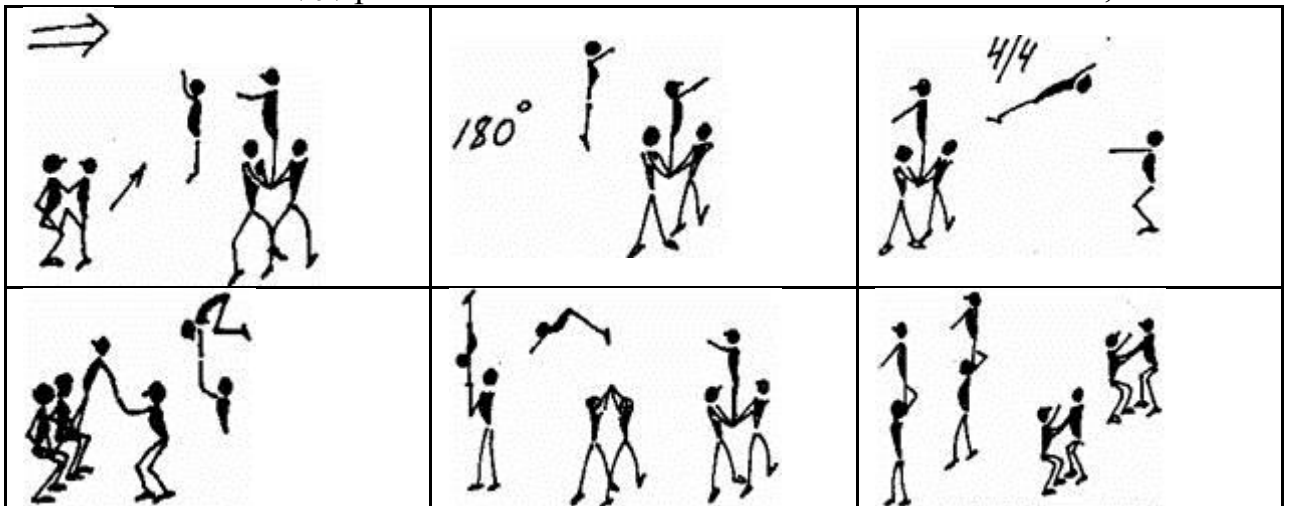
2. В.- прыжок с поворотом на 180 градусов на 4-х - 1,0 балла.

3. В.- сальто назад прогнувшись с 4-х - 1,0 балла.

4. С двойного купе без отрыва подсечка на согнутые руки Н. - 0,5 балла.

5. Из стойки на согнутых руках Н.- курбет на 4-е - 2,5 балла.

6. По парам соскок с поворотом / с рук или плеч /, приземляясь перед нижними с их поддержкой - 1,0 балла.



### 3 взрослый разряд

#### 1 упражнение

1. Н.- лежит на спине, упираясь прямыми ногами в спину стоящего в полуприседе 1С.

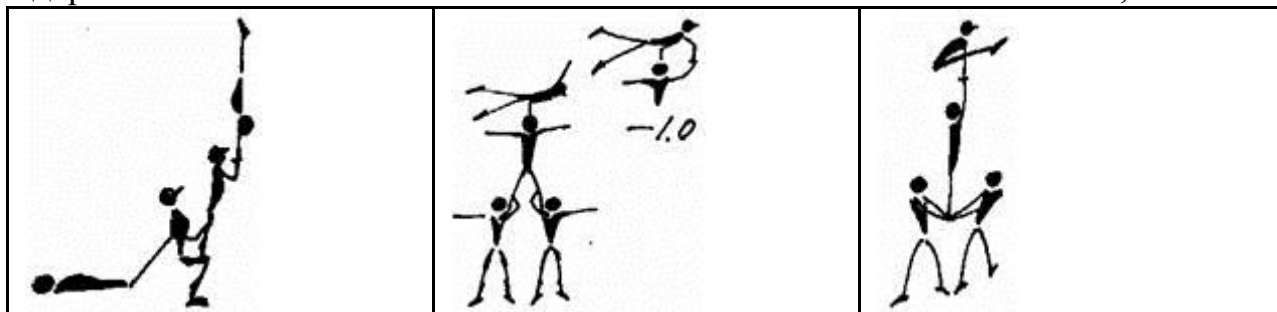
2С. на бедрах 1С. В.- стойка в согнутых руках 2С. /держать/ - 2,5 балла.

2. Колонна на плечах двух нижних. В.- упор на локте на голове 2 С. /держать/ - 2,5 балла.

Вариант : В.- упор на локте на голове 2С с поддержкой /держать/ -/минус 1,0 балла/.

3. Колонна на 4-х. В.- упор углом на прямых руках 2С.

/держать/ - 2,0 балла.



#### 2 упражнение

1. С двойного купе курбет с продвижением назад в согнутые руки Н.

/«козлик»/ - 1,0 балла.

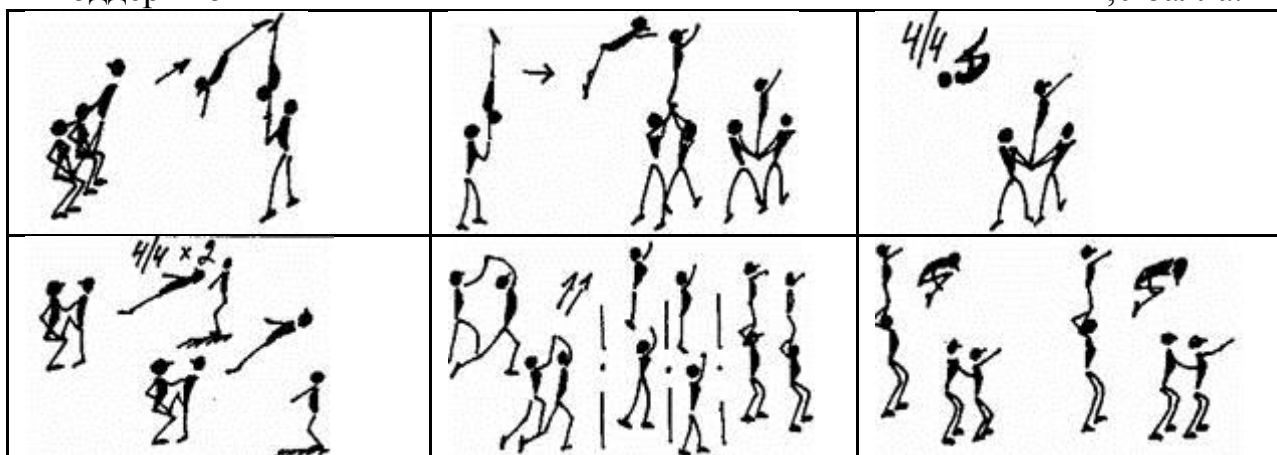
2. Из стойки на согнутых руках Н. курбет в стрекосат на 4-е. - 1,0 балла.

3. Сальто назад в группировке на 4-х./можно с подкидыванием 2С под решетку/ - 2,0 балла.

4. По парам одновременно с фуса сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 б.

5. По парам одновременно вход прыжком / с отрывом/ на плечи с ноги сзади - 1,0 балла.

6. По парам одновременно переднее сальто в группировке в соскок с поддержкой - 1,0 балла.

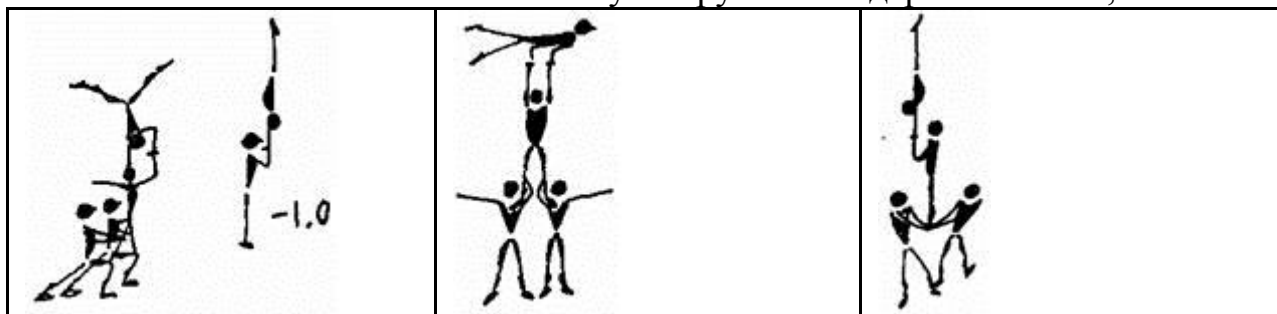




## 2 взрослый разряд

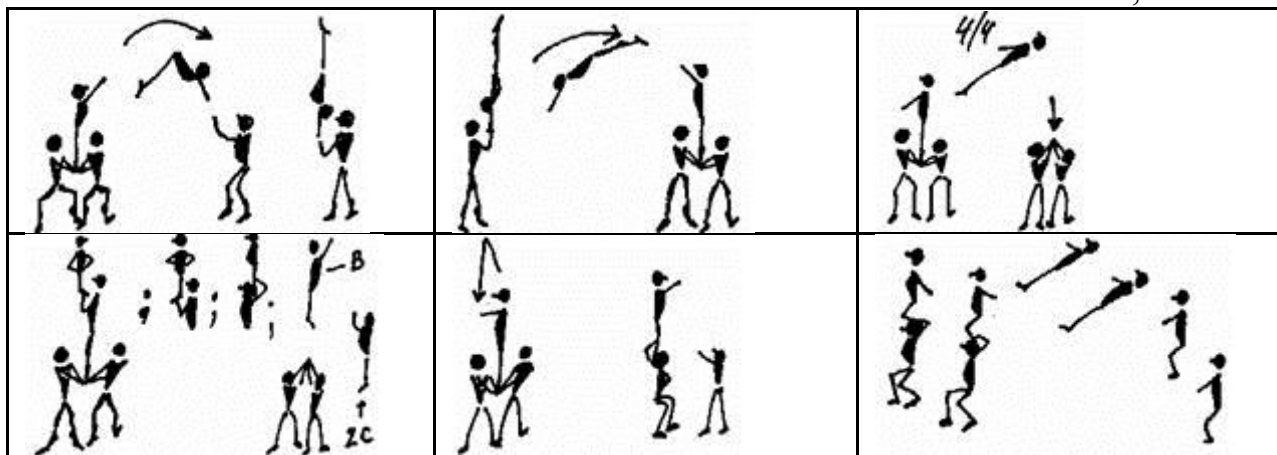
### 1 упражнение

1. Полуколонна на двух нижних. В.- стойка на голове и руке  
2С./держать/ - 2,5 балла.  
Вариант: стойка на согнутых руках 2С. /держать/ - минус 1,0 балла
2. Колонна на плечах двух нижних. В.- упор на локте на прямой руке 2С.  
с поддержкой /держать/ - 2,5 балла.
3. Колонна на 4-х. В.- стойка на согнутых руках 2С. /держать/ - 2,0 балла.



### 2 упражнение

1. С 4-х лицевой курбет в стойку на согнутые руки Н. - 1,0 балла.
2. Из лицевой стойки на согнутых руках Н. курбет на 4-е. - 1,0 балла.
3. Сальто прогнувшись на 4-х. /можно с подкидыванием 2С под решетку - 2,0 балла.
4. Из колонны на 4-х – выпрыжка темп на 4-е. - 1,5 балла.
5. С решетки -перепрыжка на плечи 1С. - 0,5 балла.
6. По парам одновременно с плеч или рук сальто назад прогнувшись в соскок - 1,0 балла



**Программа 1 взрослого разряда** соответствует программа AGE, возрастная группа 11-16 лет, утвержденная FIG для международных соревнований, а также дополнениями и изменениями, внесенными в эту программу. Спортсмены, выступающие по AGE программе (1 взрослый разряд), выполняют -3 упражнения, из которых 1 и 2 обязательные упражнения. Элементы, трудность и требования которых, надо смотреть в

отдельной AGE программе для всех видов акробатики, утвержденная Исполкомом ФСАР. 3-упражнение выполняется на выбор. Минимальная трудность парно-групповой и индивидуальной работы для всех видов в 3-м упражнении -50 единиц. За каждую 1 ед., недостающую до минимальной трудности, производится сбавка 0,1 балла. Должно быть, не менее 6 элементов в бросках и не менее 3 пирамид. Возраст спортсменов, допускаемых к соревнованиям по программе 1 взрослого разряда -9-16 лет, программа AGE -11-16 лет.

**Программа для КМС** состоит из 3-х произвольных упражнений. Трудность, которых набирается элементами из таблиц трудности утвержденной ФИЖ на 2013-2016гг. В 1-м балансовом упражнении, в каждом виде спортивной акробатики, должно быть- 70 ед., во 2-м-темповом упражнении-50 ед., в 3-ем – комбинированном упражнении- 80 ед. В каждом из 3-х упражнений существуют свои спецтребования, которые необходимо выполнять. Их можно найти в своде правил по спортивной акробатике на 2013-2016гг. Возраст спортсменов, допускаемых к соревнованиям по программе КМС-10-18 лет.

**Программа для МС** также состоит из 3-х произвольных упражнений. Трудность, которых набирается элементами из таблиц трудности утвержденной ФИЖ на 2013-2016гг. В каждой возрастной группе в программе МС существует своя трудность упражнений.

Программа МС	1- Балансовое упражнение	2-темповое упражнение	3- комбинированное упражнение
12-18 лет Юноши, девушки	80	70	100
13-19 лет Юниоры, юниорки	120	110	140
14 лет и ст. взрослые	150	140	230
Для выполнения МС	90	80	110

В каждом из 3-х упражнений существуют свои спецтребования, которые необходимо выполнять. Их можно найти в своде правил по спортивной акробатике на 2013-2016гг.

Каждое упражнение для всех разрядов представляет собой набор обязательных и произвольных парно-групповых и индивидуальных элементов, выполняемых в любой последовательности в виде композиций под музыкальное сопровождение, которое не должно превышать в AGE программе -2 минуты, в КМС,МС- 2.30 минуты. При пропуске, замене

обязательного элемента или ошибке «невыполнения» - снимается его «стоимость».

Все статические парно-групповые элементы должны быть выдержаны 3 секунды, индивидуальные – 2 секунды.

За каждую недостающую секунду при выполнении парно-группового элемента снимается 0,3 балла. При фиксации парно-группового элемента менее 1 секунды снимается его «стоимость».

За недостающую секунду фиксации индивидуального элемента снимается 0,3 балла / с каждого участника/. При фиксации статического индивидуального элемента менее 1 секунды снимается его «стоимость».

Спортсмены, выступающие по программе 3 юношеского разряда, выполняют два комплекса упражнений / по ОФП и СФП /.

Разрядные нормативы для AGE программы, КМС, МС выполняется при строгом выполнении требований, предъявляемых к упражнениям, трудность которого оговаривается ежегодно решением Исполкома ФСАР.

Для выполнения спортивного норматива учитывается только оценка за технику упражнения.

При выведении технической оценки учитываются сбавки за нарушение специальных требований, разницу в ростовых показателях партнеров, недостой в статических и темповых элементах, нарушение лимита времени продолжительности упражнений, поздняя подача описания упражнения, заступ за ограничительную линию ковра.

Сбавки за разницу в ростовых показателях партнёров производятся из оценки за артистизм.

Количество элементов в упражнениях не ограничено. Допускается включение в обязательные упражнения произвольных элементов.

Мужские пары и мужские группы выполняют соскоки без поддержки / если иное не оговорено в настоящей программе/.

Сбавки за допущенные ошибки производятся согласно действующих правил соревнований по спортивной акробатике.

Таблица 7

### **Требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям**

Перечень соревнований	Возраст допуска (лет)	Уровень спортивной подготовки	Виды спортивной акробатики
1. Первенство ДЮСШ, СДЮСШОР	5-6	III юн. разряд	Женская пара Мужская пара
2. Первенство города, области, края, округа	7 9-16 11-16 10-18 12-18 13-19	II юн. разряд II разряд I разряд (AGE) I разряд КМС КМС	Смешанная пара Женская группа Мужская группа

3. Всероссийские соревнования	11-16 10-18 12-18 13-19 14 и старше	I разряд (AGE) КМС МС юноши, девушки МС юниоры, юниорки МС взрослые	Женская пара Мужская пара Смешанная пара Женская группа Мужская группа
4. Первенство России	11-16 12-18 13-19	I разряд (AGE) КМС, МС КМС, МС	
5. Чемпионаты города, области, края, округа	14 и старше	КМС	
6. Кубок России, чемпионат России	14 и старше	МС	

Нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий приведены в Единой Всероссийской Спортивной Классификации которые утверждаются каждые 4 года.

# КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП по спортивной акробатике

для учащихся СДЮСШОР «Спутник»

Упражнения	ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ												Примечания
	группа	НП -1,2		УТГ-1,2,3			УТГ-4,5,СС-1			СС-2,3,ВСМ			
	Балл	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17 и ст.	
Прыжки из приседа,  (кол-во раз)	5	10	15										В прыжке ноги прямые, руки вверх
	4	8	12										
	3	6	10										
	2	4	7										
	1	2	5										
Стоя на скамейке, наклон вперед, пальцами достать пол (см от пола до пальцев)	5	0-2см	0-2см										Ноги прямые, не сходить с места, фиксация
	4	2-5см	2-5см										
	3	5-8см	5-8см										
	2	8-10см	8-10см										
	1	10-15см	10-15см										
Наклоны вперед-назад, ногами зацепиться за шведскую стенку  (кол-во раз)	5	15	20										Руки за голову, ноги прямые
	4	12	17										
	3	8	13										
	2	5	7										
	1	2	3										

<b>Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине  (кол-во раз)</b>	5			10	15	20							Ноги прямые, вытянуты вперед, подбородком коснуться жерди
	4			8	12	16							
	3			6	8	12							
	2			4	6	8							
	1			2	4	6							
<b>Лежа на спине сгибание- разгибание туловища «щучка»  (кол-во раз)</b>	5			15	20	25							Руки вверх, ноги прямые, при сгибе касаться ног
	4			11	16	21							
	3			7	12	16							
	2			5	7	10							
	1			2	4	6							
<b>Лежа на животе, на гимнастическом коне, поднимание туловища вперед-назад  (кол-во раз)</b>	5			15	20	25							Руки за голову, поднимание туловища до вертикали, ноги держит напарник
	4			12	16	20							
	3			7	11	15							
	2			4	6	10							
	1			2	3	4							
<b>В упоре лежа на параллельных гимнастических брусьях сгибание-разгибание рук «отжимание»  (кол-во раз)</b>	5						15	20	25				Ноги и туловище прямые, голова поднята, руки сгибаются до конца
	4						12	16	20				
	3						8	11	15				
	2						5	7	10				
	1						2	4	6				

<b>Приседания на правой, левой ноге без опоры (кол-во раз)</b>	5						15	20	25				Руки в стороны, присед до конца, вытянутая нога не касается пола
	4						12	16	20				
	3						8	11	15				
	2						5	7	10				
	1						2	4	6				
<b>Лежа на спине, руки в стороны, ноги вместе подняты вверх, касание ног до пола вправо, влево (кол-во раз)</b>	5						20	30	40				Ноги прямые, вместе, тело не отрывать от пола, руки прижаты к полу
	4						15	25	35				
	3						10	20	30				
	2						5	15	25				
	1						2	5	10				
<b>Упор лежа, ноги на возвышенности, отжимание (кол-во раз)</b>	5									20	30	40	туловище прямое, грудью касаться пола
	4									15	25	35	
	3									10	20	30	
	2									5	15	25	
	1									2	5	10	
<b>На шведской стенке поднимание прямых ног до горизонтали (кол-во раз)</b>	5									30	40	50	Ноги прямые, подъем до 90гр.
	4									25	35	45	
	3									20	30	40	
	2									15	25	35	

	1									10	20	30	
Прыжки из приседа на возвышенность за 1 мин, куб (кол-во раз)	5									75 и более	80 и более	80 и более	В прыжке ноги прямые, руки вверх, без остановки
	4									69-60	79-70	79-70	
	3									59-50	69-60	69-60	
	2									49-40	59-50	59-50	
	1									39-30	49-40	49-40	

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СФП по спортивной акробатике для учащихся  
СДЮСШОР «Спутник»**

Упражнения	ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ											Примечания	
	группа	НП -1,2		УТГ-1,2,3			УТГ-4,5,СС-1			СС-2,3,ВСМ			
	Балл	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17 и ст.
Стойка на голове (кол-во сек)	5	5	5										Выход толчком двумя ногами, ноги в стойке прямые, вместе
	4	4	4										
	3	3	3										
	2	2	2										
	1	1	1										



<b>Из упора присев, выпрямляясь и вставая, мах назад левой ногой, мах правой (кол-во раз)</b>	5	15	20											Опорная нога прямая, мах на разрыв, нога натянута, руки в махе вверх
	4	11	16											
	3	7	12											
	2	3	8											
	1	1	3											
<b>Мост из положения лежа на спине (из 5-ти баллов)</b>	5	Маленький	Маленький											ноги ближе к рукам, руки прямые, фиксация
	4	Маленький	Маленький											
	3	Маленький	Маленький											
	2	средний	средний											
	1	большой	большой											
<b>На стоялках, удержание ног в уголке 90гр. (кол-во сек)</b>	5			5	5	5								Ноги вместе, прямые на уровне 90гр., фиксация
	4			4	4	4								
	3			3	3	3								
	2			2	2	2								
	1			1	1	1								
<b>Шпагаты с возвышенности (из 5-ти баллов)</b>	5			5	5	5								Со скамейки, на 3 направления, касаться пола на 5 баллов
	4			4	4	4								
	3			3	3	3								

	2			2	2	2								
	1			1	1	1								
<b>Спичаг толчком ноги врозь (кол-во раз)</b>	5			10	15	20								Ноги ставить ближе к рукам, в стойке ноги соединять
	4			8	13	18								
	3			6	10	14								
	2			4	6	8								
	1			2	3	4								
<b>Перекидка вперед на две ноги с места ( из 5-ти баллов)</b>	5						5	5	5					С места не сходить, в мосту не застревать
	4						4	4	4					
	3						3	3	3					
	2						2	2	2					
	1						1	1	1					
<b>Спичаг силой из положения стоя и фиксация стойки 3 сек. ( из 5-ти баллов)</b>	5						5	5	5					Ноги ставить ближе к рукам, выход силой, без толчка, в стойке ноги вместе фиксация 3 сек.
	4						4	4	4					
	3						3	3	3					
	2						2	2	2					
	1						1	1	1					
<b>Фляк с места на колено ( из 5-ти баллов)</b>	5						5	5	5					Длинный, ноги вместе, курбэт и
	4						4	4	4					

	3						3	3	3				фиксация	
	2						2	2	2					
	1						1	1	1					
<b>На камере, отбив в стойку, поворот на 360гр. и снова отбив в стойку  (кол-во раз)</b>	5									10	15	15	Доходить до стойки, без паузы, ноги вместе	
	4									8	12	12		
	3									6	8	8		
	2									4	5	5		
	1									2	3	3		
<b>Фляк в шпагат (из 5-ти баллов)</b>	5									5	5	5	Длинный, ноги вместе, курбэт, ногу продеть, не задевая и фиксация	
	4									4	4	4		
	3									3	3	3		
	2									2	2	2		
	1									1	1	1		
<b>Со стойки на голове опускание и поднятие прямых ног до пола (кол-во раз)</b>	5									20	25	30	Ноги прямые, вместе, носками касаться пола	
	4									15	20	25		
	3									10	15	20		
	2									5	10	15		
	1									1	5	10		

## ЛИТЕРАТУРА

1. **Алексеев А.В.**, Преодолей себя. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям, 2003г
2. **Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г.** Как готовить чемпионов. -М.: ФиС, 2004.
3. **Ашмарин Б.А.** , Теория и методика физического воспитания М. «Просвещение» 1979
4. **Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н.** Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М., 1995. - 31с.
5. **Боген М.М.** Обучение двигательным действиям.-М.:ФиС,1983.
6. **Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е.** Психологическая подготовка гимнастов.-М.: ФиС,1974.
7. **Болобан В.Н.** Юный акробат. - Киев: Здоров'я, 1982. - 160 с.
8. **Болобан В.Н.** Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я, 1986.- 128 с.
9. **Болобан В.Н.** Спортивная акробатика: учебное пособие. - Киев: Выща школа. Головное изд-во, 1988. - 128 с.
10. **Васильева В.В.**, Физиология человека (учебник для техникумов физической культуры), М. «Физическая культура и спорт», 1984г.
11. **Верхошанский Ю.В.** Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.  
Гимнастика: учебник. - изд. 2-е, доп., перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. - Ростов н/Д: Феникс, 2011. - 330 с.  
Гимнастика: учебник для вузов /под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 448 с. (Высш. проф. образование).
12. **Викулова А.Д., Бутин И.М.** Развитие физических способностей детей.- Ярославль, 1996.
13. **Готовцев П.И., Дубровский В.И.** Спортсменам о восстановлении. -М., 1981.
14. **Деркач А.А., Исаев А.А.** Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981.
15. **Железняк Ю.Д., Петров П.,** Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте, М.: Издательский центр «Академия» 2002г
16. **Загайнов Р.М.** Психология современного спорта высших достижений: записки практического психолога спорта. - М.: Советский спорт, 2012. - 292 с.
17. **Защиорский В.М.** Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
18. **Коркин В.П.** Спортивная акробатика. -М.:1981.
19. **Коркин В.П., Аракчеев В.И.** Акробатика: Каноны терминологии. -М.,1989.
20. **Курьсь В.Н.** Теория и методика обучения прыжкам на дорожке. - Т. 1,2,- Ставрополь, 1994. - 405 с.
21. **Макарова Г.А.** Справочник детского спортивного врача: клинические аспекты. - М.: Советский спорт, 2008. - 440 с.

22. **Матвеев Л.П.** Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. — М.: Советский спорт, 2010. - 340 с.
23. Международные правила по спортивной акробатике для возрастной группы 11-16 лет AGE 2013-2016г.
24. **Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г.** Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. - М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
25. **Никитушкин В.Г.** Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010. - 208 с.
26. **Никитушкин В.Г.** Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
27. **Озолин Н.Г.** Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ : Астрель, 2004. - 863 с.
28. **Рожков П.А., П.А. Виноградов, В.П. Моченов. П.А Рожков, П.А. Виноградов, Моченов В.П.** Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004 годы), М.: Советский спорт, 2004г
29. **Пилюк Н.Н.** Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры. - 2004. - № 7. - С. 38-39.
30. Свод правил по спортивной акробатике 2013-2016г.
31. **Скакун В.А.** Акробатические прыжки. - Ставрополь: Кн. изд-во, 1990. - 222 с.
32. **Спортивная акробатика:** учебник для институтов физической культуры / под ред. В.П. Коркина. - М., ФиС, 1981.
33. **Спортивная гимнастика** / В.М. Смолевский, Ю.К. Гавердовский. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 462 с.
34. **Таблицы трудностей по спортивной акробатике 2013-2016г.**
35. **Уловистова Н.В.,** Нормативно-правовое регулирование в сфере физической культуры и спорта, М.: 2003г
36. **Фискалов ВД.** Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. - М.: Советский спорт, 2010. - 392 с.
37. **Царик А.В.,** Справочник работника ФК и С, 3-е издание доп. и испр.- М.: Советский спорт, 2005г
38. Журнал «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка» №1, М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2008г
39. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» №1, М.: 2008г
40. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н.Платонова. – Киев: Вища школа, 1987.

*Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы*

Официальный сайт Международной федерации гимнастики The International Gymnastics Federation (FIG) - [www.fig-gymnastics.com/](http://www.fig-gymnastics.com/)

Министерство спорта, туризма и молодежной политики [www. minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru)

Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России

[www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru)

Официальный сайт Федерации прыжков на батуте России

[www. trampoline.ru/](http://www.trampoline.ru/)

Официальный сайт Федерации спортивной акробатики России

[www.acrobatica-russia.ru/](http://www.acrobatica-russia.ru/), [www.acro.ru/](http://www.acro.ru/)

Российский государственный университет физической культуры, спорта и